Inhalt

- Kontaktdaten
- Das vhs-Team
- 10 Jahre Integrationskurse

Vorträge, Reisen, Exkursionen

- Vorträge & Diskussionen
- Literatur & Lesungen
- Führungen & Betriebsbesichtigungen
- Exkursionen & Wanderungen
- Studienreisen

Verbraucherfragen

- Recht & Steuern
- Haus & Hobby

Kunst & Handwerk

- Ausstellungen & Kleinkunst
- Zeichnung & Malerei
- Skulptur & Plastik
- Kunsthandwerk & Handarbeit

Film, Fotografie & Bildbearbeitung

- Fotografie
- Film & Video
- Digitale Bildbearbeitung

Musik & Tanz

- Musik & Instrumente
- Gesang & Klang
- Gesellschaftstänze
- Tänze aus aller Welt

Entspannung & Stressprävention

- Entspannung & Massage
- Qigong & Taiji
- Achtsamkeit & Körperwahrnehmung
- Yoga & Meditation

Bewegung & Fitness

- Gymnastik & Prävention
- Fitness & Kondition
- Outdooraktivitäten
- Selbstverteidigung & Kampfsport

Gesundheit & Körper

- Vorträge
- Workshops & Seminare

Essen & Trinken

- Kulinarische Highlights
- Kochkurse
- Wein- & Bierseminare

Deutsch, Integration & Einbürgerung

- Beratung & Einstufung
- Alphabetisierung für Deutschlernende
- Integrationskurse
- Deutschkurse ab B1+
- Deutsch für den Beruf
- Prüfungen
- Einbürgerung, Vorbereitung & Test

Fremdsprachen

- Beratung
- Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen
- Englisch
- Cambridge Zertifikate & Business English
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Weitere Sprachen

Kommunikation & persönliche Entwicklung

- Work Life Balance
- Rhetorik & Kommunikation
- Präsentation & Außenwirkung
- Soziale Kompetenzen & Soft Skills

Lebenslanges Lernen

- Lernmethoden
- Gedächtnistraining
- Alphabetisierung & Deutsch für Muttersprachler

Abendschulen, 2. Bildungsweg

vhs-Firmenschulungen

-

Arbeit & Beruf

- Aktionstage Beruf & Qualifikation
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Lehrgänge
- Weiterbildung für Pädagogen & Dozenten
- Berufliche Entwicklung & Kompetenzen
- Bewerbung
- Buchführung
- Social Media & Marketing

Computer & Internet

- Beratung
- Online Seminare
- Smartphone, Tablet & Co.
- Computersicherheit
- Computerschreiben
- Betriebssysteme & Office
- Electronic Publishing & Webdesign

Angebote für Kinder, Jugendliche & Familien

- Kindergeburtstag
- Kunst & Gestalten
- Bewegung & Gesundheit
- Ausflüge
- Kochen & Backen
- Computerkurse
- Hausaufgabenbetreuung

Schülerhilfen & Prüfungsvorbereitung

Angebote für Senioren

- Vorträge & Seminare
- Entspannung & Bewegung
- Outfit & Styling
- Englisch
- Computer & Internet
- Gedächtinistraining

- Außenstellen
- Impressum
- Wichtig zu wissen
- SEPA-Formular
- Gebührenermäßigungen, Fördermöglichkeiten
- AGB
- Widerruf, Stadtpläne
- Stichwortverzeichnis

Kontaktdaten

Informationen

Postanschrift
vhs Konstanz-Singen e.V.
Postfach 0480
78204 Singen

Geschäftsstellen
vhs Direktion Singen
Theodor-Hanloser-Straße 19 · 78224 Singen
Tel. 07731 / 9581-0
Fax 07731 / 9581-33
singen@vhs-konstanz-singen.de

vhs Hauptstelle Konstanz
Kulturzentrum am Münster
Katzgasse 7 · 78462 Konstanz
Tel. 07531 / 5981-0
Fax 07531 / 5981-40
konstanz@vhs-konstanz-singen.de

vhs Hauptstelle Stockach
Hauptstraße 1 · 78333 Stockach
Tel. 07771 / 9381-0
Fax 07771 / 9381-40
stockach@vhs-konstanz-singen.de

Bankverbindung
Sparkasse Singen-Radolfzell
Int. Bank Account Number
IBAN: DE56 6925 0035 0003 0588 80
SWIFT/BIC: SOLADES1SNG

Öffnungszeiten
Konstanz + Singen:

Mo	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Di	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Mi	09.00-12.30 Uhr
Do	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Fr	09.00-12.30 Uhr

Stockach:

Mo	09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
Di	09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
Mi	09.00-12.30 Uhr
Do	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Fr	09.00-12.30 Uhr

Bitte beachten Sie zu Semesterbeginn und während der Ferien unsere geänderten Öffnungszeiten.

Hinweise finden Sie hierzu auch unter www.vhs-konstanz-singen.de

Bitte beachten Sie:
Die Hauptstelle Stockach ist umgezogen!
Besuchen Sie uns in der
Hauptstraße 1 · 78333 Stockach

Frühjahr-/Sommersemester 2015
23. Februar – 31. August 2015

vhs Konstanz-Singen e.V.

Mitglied im Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e.V.
Direktion: Theodor-Hanloser-Straße 19,
78224 Singen
Amtsgericht Singen (Registergericht), VR 158
Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de

vhs Volkshochschule Konstanz·Singen e.V.

Mitglieder	Landkreis Konstanz (vertreten durch Landrat Frank Hämmerle) Stadt Konstanz (vertreten durch Bürgermeister Dr. Andreas Osner), Stadt Singen (vertreten durch Oberbürgermeister Bernd Häusler), Stadt Stockach (vertreten durch Bürgermeister Rainer Stolz)	
Vorsitzender der Mitgliederversammlung	Bürgermeister Rainer Stolz	
Vorstand	1. Vorsitzende: Nikola Ferling	07731 / 9581-21
Stellvertreterin	Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen	07731 / 9581-25
Assistenz	Britta Kühn	07731 / 9581-23
Beirat		
Vorsitzende	Dr. Waltraut Liebl-Kopitzki, Leiterin des Amts für Schulen, Bildung und Wissenschaft der Stadt Konstanz	
Fachbereiche		
Politik, Gesellschaft, Psychologie	Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen	07731 / 9581-25
Essen, Trinken		
Kultur, Kreativität, Musik, Pädagogik, Geschichte	Jana Mühlstädt-Garczarek	07731 / 9581-56
Bewegung, Gesundheit, Tanz	Sabine Vogel	07531 / 5981-31
Fremdsprachen	Claudia von Muschwitz	07531 / 5981-25
Italienisch	Laura Pacilli	07531 / 5981-16
Integration, Deutsch, Grundbildung	Nikola Ferling	07731 / 9581-21
	Irina Kroeske	07531 / 5981-29
	Kümüschai Stephan	07731 / 9581-57
	Christine Wenger	07731 / 9581-19
	Monika Barz	07731 / 9581-31
	Verena Fuchs	07531 / 5981-35
	Britta Beuchlen	07531 / 5981-29
Beruf, Medien	Dr. Birgit Waibel-Kolle	07531 / 5981-25
Beratung Bildungsprämie	Werner Sauermann	07531 / 5981-56
Gremien, Projekte, Kooperationen	Laura Pacilli	07531 / 5981-16
Schulabschlüsse	Nikola Ferling	07731 / 9581-21
Firmenkurse	Nikola Ferling	07731 / 9581-21
Unser Team in Singen		
Hauptstellenleitung	Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen	07731 / 9581-25
Rechnungswesen	Gudrun Nestler	07731 / 9581-22
	Waltraud Fischer	
Anmeldung, Sekretariat	Anita Falk	07731 / 9581-15
	Doris Furtwängler	07731 / 9581-13
Teilnehmerservice	Brigitte Heizmann, Rebecca Kulu, Ingeborg Peter	
Unser Team in Konstanz		
Hauptstellenleitung	N.N.	
Anmeldung, Sekretariat	Tanja Brütsch	07531 / 5981-13
	Christine Hamm	07531 / 5981-15
	Nadine Gering	07531 / 5981-11
	Verena Fuchs	07531 / 5981-0
Teilnehmerservice	Birgitta Wiepen, Judith Schulz, Jane Lim, Lesly Lim Alexander Keppner, Manfred Hänsel, Christian Kaiser	
Unser Team in Stockach		
Hauptstellenleitung	Jana Mühlstädt-Garczarek	07771 / 9381-31
Anmeldung, Sekretariat	Caroline Zehnder	07771 / 9381-11
	Marion Ramsperger	07771 / 9381-19

Das vhs-Team

Vorstand und Abteilungsleitung

Nikola Ferling
Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen
Britta Beuchlen
Irina Kroeske
Günther Lieby
Jana Mühlstädt-Garczarek
Claudia von Muschwitz
Laura Pacilli
Werner Sauermann
Kümüschai Stephan
Dr. Birgit Waibel-Kolle
Sabine Vogel

Verwaltung

Tanja Brütsch
Monika Barz
Nadine Gering
Christine Hamm
Anita Falk
Waltraud Fischer
Verena Fuchs
Doris Furtwängler
Britta Kühn
Gudrun Nestler
Marion Ramsperger
Christine Wenger
Caroline Zehnder

Service

Manfred Hänsel
Brigitte Heizmann
Jane Lim
Lesly Lim
Christian Kaiser
Rebecca Kulu
Ingeborg Peter
Judith Schulz
Birgitta Wiepen

10 Jahre Integrationskurse

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Das erste Programmheft im Jahr 2015 steht im Zeichen einer Erfolgsgeschichte: Die Integrationskurse werden 10 Jahre alt und die vhs Konstanz-Singen e.V. war von Beginn an dabei. Anlass für uns, mit unserem Semesterschwerpunkt den Blick auf dieses Thema zu lenken.

Unterstützt durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erlernen Zuwanderinnen und Zuwanderer in einem Integrationskurs alltagsbezogen die deutsche Sprache und erwerben Grundkenntnisse über die deutsche Kultur, Gesellschaft und Rechtsordnung. Denn: Sprache ist der Schlüssel für gesellschaftliche Teilhabe und Chancengleichheit und damit für eine gelingende Integration. Gute Sprachkenntnisse verbessern die Chancen auf dem Arbeitsmarkt und sind damit die Grundlage für die berufliche Integration.

Das Erfolgsmodell Integrationskurs entwickelt sich auch nach 10 Jahren ausgesprochen positiv weiter: Mit der deutlich gestiegenen Zuwanderung nach Deutschland nimmt auch die Nachfrage nach Integrationskursen weiter zu. So nehmen immer mehr EU-Bürgerinnen und Bürger an den Kursen teil und schließen den Kurs erfolgreich mit dem Sprachtest „Deutsch-Test für Zuwanderer“ ab. Über 90 % der Prüfungsteilnehmer erhalten am Ende des Integrationskurses ein Sprachzertifikat, mit dem sie Kenntnisse auf dem Niveau A2 oder B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen nachweisen.

Die vhs Konstanz-Singen e.V. hat im Mai 2005 ihren ersten Integrationskurs begonnen und bis heute, außer zahlreichen Deutschkursen, rund 600 Integrationskursmodule à 100 Unterrichtsstunden in Konstanz, Singen und Stockach durchgeführt. Unter diesen Kursen waren 13 Alphabetisierungskurse, in denen die Teilnehmer die lateinische Schrift erlernten oder erstmals mit der Schriftsprache überhaupt in Kontakt kamen. Seit 2008 führt die vhs Konstanz-Singen e.V. als einzige Institution im Landkreis die Einbürgerungstests zum Erwerb der deutschen Staatsangehörigkeit durch. Seitdem wurden insgesamt 114 Tests mit insgesamt 1.515 Einbürgerungswilligen durchgeführt. Sie können sich einen Überblick über die Angebote der vhs zu Deutsch, Integration und Einbürgerung ab Seite 82 verschaffen.

Integrationskurse, Prüfungen, Einbürgerungstests – das sind wichtige Aspekte, wenn es um das Thema Zuwanderung und Integration geht. Aber das ist nicht alles. Integration geht uns alle an und wir möchten Sie einladen, sich im Rahmen unserer Vorträge, Filme und Diskussionsveranstaltungen aus anderer, vielleicht neuer Perspektive mit diesem Thema zu beschäftigen. Alle Veranstaltungen zu unserem Schwerpunktthema haben wir auf der Seite 5 für Sie zusammengestellt.

Wir freuen uns darauf, Sie auch 2015 in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Ihre vhs Konstanz-Singen e.V.

Nikola Ferling, Vorstand

Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, stellv. Vorstand

10030 Singen

Ministerin Bilkay Öney: Migration als Chance

vhs + Integrationsbeauftragter der Stadt Singen + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
Bilkay Öney ist als Ministerin für Integration verantwortlich für eine aktive und moderne Integrationspolitik, die die Vielfalt unserer Gesellschaft als Chance betrachtet. In einem Impulsvortrag spricht sie über die Integrationspoltik der Landesregierung, ihre Projekte und Ziele. Daran schließt sich ein Gespräch unter der Moderation der Südkurier-Redaktion, mit Landrat Frank Hämmerle, dem Integrationsbeauftragten der Stadt Singen, Stefan Schlagowsky-Molkenthin, Reinhard Zedler als Vertreter der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Ba-Wü. e.V und Nikola Ferling, Vorstand der vhs, an.
Mo, 18.05.15, 18.00-20.00 Uhr
Stadthalle · gebührenfrei

10032 Konstanz

Dr. Necla Kelek: Chaos der Kulturen. Die Debatte um Islam und Integration

vhs + TERRE DES FEMMES
Was man im Islam unter Freiheit, Gleichheit, Gewissen, Ehre, Anstand, Frauenrechten versteht, folgt einer anderen Ethik als der in Europa üblichen. Ist dies eine Bereicherung oder eine Belastung, und was bedeutet es für das Zusammenleben? Die preisgekrönte deutsch-türkische Sozialwissenschaftlerin und Publizistin erläutert den Stand der Islam- und Integrationsdebatte.
Mo, 09.03.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10000 Konstanz

Prof. Mouhanad Khorchide im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard: Auf der Suche nach dem missverstandenen Gott

vhs + Integrationsbeauftragter der Stadt Singen + Abteilung Kinder und Jugend der Stadt Singen + Gesamtelternbeirat der Singener Schulen.
Das Gespräch dreht sich um die Scharia und die Instrumentalisierung des Islams im Namen des Terrors, den IS-Terror, die Rekrutierung junger Musliminnen und Muslime aus europäischen Ländern für den Krieg und die religiöse Verfolgung von Minderheiten und Andersdenkenden.
Mi, 25.03.15, 19.30-21.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 6,00 €

10002 Konstanz

Hamed Abdel-Samad: Mein Abschied vom Himmel

Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + vhs
In seinem Buch „Mein Abschied vom Himmel", das man nicht anders als ein klares Plädoyer für Toleranz verstehen kann, beschreibt der ehemalige Muslimbruder seinen „Ausgang aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit". An diesem Abend soll sein Weg nachvollzogen werden.
Do, 21.05.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · gebührenfrei

10034 Konstanz

Axel Schmidt-Gödelitz: Integration heißt verstehen lernen

vhs + Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
Dass Toleranz Voraussetzung für ein gedeihliches Miteinander ist, darüber besteht eigentlich Konsens. Aber auch der Respekt vor der Persönlichkeit und der Lebensleistung des Anderen, bringt Menschen einander näher. Der Impuls zu „Biografiegesprächen" kam durch Axel Schmidt-Gödelitz als eine Antwort auf die verfehlte Integrationspolitik in Deutschland.
Di, 21.04.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10035 Konstanz

Dr. Özkan Ezli: Von Migration und Vielfalt

Özkan Ezli setzt sich am Exzellenzcluster „Kulturelle Grundlagen von Integration" mit der Entwicklung der Integration seit den 1960er Jahren bis heute auseinander. Die Geschichte der Integration sieht der Kultur- und Literaturwissenschaftler der Uni Konstanz dabei auch als eine Geschichte des Prozesses, „in dem Deutschland sich in sich selbst integriert habe", wie er es ausdrückt.
Mo, 11.05.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10036 Konstanz

Claudia Walther: Vielfalt in Kommunen gestalten

vhs + Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
Ob die Integration von Zuwanderern gelingt oder nicht, zeigt sich in den Kommunen. Nach dem Vortrag von Claudia Walther zeigen in einem moderierten Gespräch die Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz, Elke Cybulla, und die Kommunale Integrationsbeauftragte im Landratsamt Konstanz, Natascha Garvin mit Claudia Walther die praktische Umsetzung eines erfolgreichen Integrationsmanagements auf.

Claudia Walther, Bertelsmann-Stiftung
Do, 16.04.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10037 Konstanz

Justina Alichniewicz: Willkommenskultur

Wie Deutschland für ausländische Fachkräfte attraktiver werden kann

vhs + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
Deutschland muss für potenzielle Zuwanderer attraktiver werden, um langfristig genügend Fachkräfte zu gewinnen. Hierzu reicht es nicht aus, den rechtlichen Rahmen weiter zu liberalisieren. Vielmehr muss hierzulande eine Willkommenskultur etabliert werden.

Justina Alichniewicz, Economist, Jeannette Michaelle Nintcheu, Researcher, IW
Mo, 04.05.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10040 Konstanz

Anne Gresser: Bilingualität und Schulerfolg

vhs + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
In der Migrationsforschung besteht Einigkeit darüber, dass die Beherrschung der Sprache des Zuwanderungslandes grundlegend für die Integration ist. Zur Diskussion steht jedoch, inwieweit Bilingualität, im Sinne einer gleichzeitigen Beibehaltung der Sprache des Herkunftslandes, eher ein Vor- oder ein Nachteil für den Schulerfolg von Kindern darstellt.

Anne Gresser, Soziologin, Uni Konstanz
Mi, 13.05.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10041 Konstanz

Malgorzata Müller: Zehn Sprachen lernen und das gleichzeitig

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Die Sprachwissenschaftlerin, Malgorzata Müller, die auch an verschiedenen Universitäten Kurse unterrichtet, wird Sie an diesem Abend in die neue Lernmethode einführen. Eine Veranstaltung auch für mehrsprachige Lehrkräfte!

Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
Fr, 24.04.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Im Rahmen des Comedy-Frühling im K9

10042 Konstanz

Idil Baydar: „Deutschland, wir müssen reden!"

K9 + vhs
Ein ganzes Land wird zum Gespräch gebeten. Idil Baydar hat als hier geborene und vom Umfeld geprägte Berlinerin einiges an Migrations-Hintergründigkeit zu bieten und tut das gerne und vehement.

Sa, 28.03.15, 19.00-20.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3
Abendkasse 16/14/12 €, Vorverkauf 14/12/ 10 €
Vorverkauf vhs und K9

10045 Konstanz

„Das Fest des Huhnes" ein Film von Walter Wippersberg

vhs + K9
„Das Fest des Huhnes" von Walter Wippersberg transportiert ungemein witzig und zugleich ernsthaft das „Fremdsein" in einem Film, der zahllose und internationale Preise gewonnen hat.
Di, 24.02.15, 20.00-21.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €

„Werden Sie Deutscher" ein Film von Britt Beyer

Der Film begleitet zehn Monate lang die Teilnehmer eines Integrationskurses an einer Berliner Volkshochschule in Unterricht und Alltag. Man erlebt Situationen von absurder Komik, und existentieller Tragik. Ein Film, der mit dem "new berlin film award" für die beste Dokumentation ausgezeichnet wurde."

10046 Konstanz

vhs + K9 + Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz
Di, 21.04.15, 20.00-21.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €

10047 Singen

vhs + GEMS + Integrationsbeauftragter der Stadt Singen
Do, 23.04.15, 20.00-21.30 Uhr
Kino in der GEMS · 6,00 €

Mensch & Gesellschaft

Inhalt

Semesterauftakt

Vorträge & Diskussionen

xx Jahr der Gerechtigkeit
xx Prominente Persönlichkeiten
xx Wissenschaft aktuell
xx Migration als Chance
xx Geschichte & Zeitgeschichte
xx Politik
xx Philosophie & Religion
xx Literatur & Lesungen
xx Länder- und Reiseberichte
xx Ernährung
xx Gesundheit

Exkursionen & Reisen

xx Führungen & Betriebsbesichtigungen
xx Exkursionen & Wanderungen
xx Studienreisen 2015

Verbraucherfragen

xx Recht & Steuern
xx Haus & Hobby

Kommunikation & Persönliche Entwicklung

xx Work-Life-Balance
xx Rhetorik, Kommunikation & Konfliktmanagement
xx Präsentation, Styling & Außenwirkung
xx Soziale Kompetenzen & Soft Skills

Lebenslanges lernen

xx Lernmethoden
xx Gedächtnistraining
xx Alphabetisierung & Deutsch für Muttersprachler

Ansprechpartnerinnen

Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, Politik, Gesellschaft, Reisen, Exkursionen
Tel. 07731/9581-25, jacobs-krahnen@vhs-konstanz-singen.de
Jana Mühlstädt-Garczarek, Dipl. Kulturpäd. (FH), Geschichte, Pädagogik
Tel. 07731/9581-56, muehlstaedt-garczarek@vhs-konstanz-singen.de

Mitdenken, mitreden, mitbestimmen – erfolgreich als Persönlichkeit!

Wichtiger Hinweis:

- Schülerinnen und Schüler haben zu allen Vorträgen freien Eintritt. Schulklassen werden um Anmeldung unter 07531-59810 gebeten.
- Studierende haben zu allen Vorträgen freien Eintritt.
- Bitte Schüler- oder Studentenausweis vorlegen

vhs Volkshochschule Konstanz-Singen e.V.

Vortrags-Karte
Sommersemester 2015

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 90 Vorträgen der vhs im Sommersemester 2015.

Vorname/Name Eva Musterfrau

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

Die vhs Vortragskarte berechtigt zum Preis von 25,00 € in diesem Semester zum Besuch von nahezu 90 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden. Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Fall von Ausfall oder Terminverschiebung benachrichtigt.

Semesterauftakt

Wir laden Sie ganz herzlich zum Semesterbeginn der vhs Konstanz-Singen e.V. ein. Dr. Stephan Valentin führt eine kinderpsychologische Praxis in Paris und ist Autor von Elternratgebern und Romanen. Er richtet sich kritisch, aber zugleich wertschätzend an Eltern, Großeltern und Pädagogen, denn er möchte ihnen helfen, neue Wege in ihrer Erziehung zu finden und zu gehen.

Der Vortrag ist für Sie kostenlos. Da aber nur eine begrenzte Platzzahl zur Verfügung steht, bitten wir um Anmeldung.

11650 Stockach

Semesterauftakt: Dr. Stephan Valentin: Freie Eltern - freie Kinder

Warum wir auf Vertrauen setzen können.

Alle Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind, zudem nehmen allgemeine Leitmotive wie Beschleunigung und Leistung Kinder und Eltern immer stärker in die Pflicht. Die Frage „Tue ich genug für mein Kind?“ treibt die Eltern um; daher binden viele ihre Kinder zu sehr an sich, managen sie rundum und engen sie ein, anstatt sie zu freier, selbstbewusster Entfaltung zu begleiten. Deshalb richtet der Kinder-Psychologe Dr. Stephan Valentin sich kritisch, aber zugleich wertschätzend an Eltern, Großeltern und Pädagogen. Er möchte ihnen helfen, neue Wege in ihrer Erziehung zu finden und zu gehen. Und er ermutigt Eltern und andere Erziehende, auf Vertrauen zu setzen - damit das Kind das Ich finden und reif für sein Leben werden kann.
Stephan Valentin hat Schauspiel und Psychologie studiert. Ehrenamtliche Einsätze führten ihn nach Bombay und an die Elfenbeinküste. Er führt eine kinderpsychologische Praxis in Paris und ist Autor von Elternratgebern und Romanen. Sein Werk „Vielfarben“ wurde mit dem Bettina-von-Arnim-Preis ausgezeichnet. Stephan Valentin ist ebenfalls Drehbuchautor für die erfolgreiche ZDF-Krimiserie SOKO 5113. Er lebt in Paris, München und Heidelberg.
Fr, 20.02.15, 19.00-20.30 Uhr
Altes Forstamt, Foyer · gebührenfrei
Buchtipp: Freie Eltern, Freie Kinder
Kreuz Verlag, 18,99 €

2015: Jahr der Gerechtigkeit

Konzilstadt Konstanz

2015 würdigt den tschechischen Theologen und Reformer Jan Hus. Hus, der nach Konstanz gereist war, um seine Lehren zu verteidigen, wurde am 06. Juli 1415 verurteilt und verbrannt. Ein Jahr später ereilte Hieronymus von Prag dasselbe Schicksal. Zahlreiche Veranstaltungen erinnern an die beiden Männer und regen zur Auseinandersetzung mit Themen wie Toleranz, Umgang mit Andersgläubigen sowie Werten und ihrem Wandel an.

Die vhs präsentiert: Prominente Persönlichkeiten & aktuelle Themen

Das Konzept: Gespräche, die unter die Haut gehen, mit Gästen, die etwas zu sagen haben. Eine Talk-Reihe, die fasziniert. Die Begegnung mit renommierten und hochkarätigen Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, sei es aus Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Kirche, Kunst bzw. Sport, und die Auseinandersetzung mit spannenden aktuellen Themen ist immer wieder von besonderer Faszination.

10000 Singen

Prof. Mouhanad Khorchide im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Auf der Suche nach dem missverstandenen Gott

vhs + Integrationsbeauftragter der Stadt Singen + Abteilung Kinder und Jugend der Stadt Singen + Gesamtelternbeirat der Singener Schulen
Kein anderer muslimischer Intellektueller in Deutschland polarisiert so sehr wie Prof. Dr. Mouhanad Khorchide, Leiter des Zentrums für Islamische Theologie an der Uni Münster. Mit dem ARD-Moderator Meinhard Schmid-Degenhard spricht er über „Den missverstandenen Gott“, die Scharia und die Instrumentalisierung des Islams im Namen des Terrors. Zur Sprache kommen soll die Gewalt im Namen des Islam in Syrien und Irak, der IS-Terror, die Rekrutierung junger Musliminnen und Muslime aus europäischen Ländern für den Krieg und die religiöse Verfolgung von Minderheiten und Andersdenkenden.
Mi, 25.03.15, 19.30-21.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 6,00 €
Buchtipp: Scharia - der missverstandene Gott; Herder, ISBN-10: 3451309114, 18,99 €

10002 Konstanz

Hamed Abdel-Samad: Mein Abschied vom Himmel

Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + vhs
Allzu flott wird Hamed Abdel Samad vom Feuilleton dem Lager der typischen „Islam-Hasser“ zugerechnet. In seinem Buch „Mein Abschied vom Himmel“, das man nicht anders als ein klares Plädoyer für Toleranz verstehen kann, beschreibt der ehemalige Muslimbruder bewegend seinen „Ausgang aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit“, dem Gefängnis einer totalitär verstandenen Religion. An diesem Abend soll sein Weg nochvollzogen werden und die in seinem aktuellen Buch aufgeworfene Frage einer teilweisen Kongruenz von Faschismus und Islam in diesen Kontext gestellt werden.
Do, 21.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei
Buchtipp: Mein Abschied vom Himmel; Fackelträger-Verlag, ISBN-10 3771644194, 15,97 €
Foto: copyright Droemer Knaur Verlag

10004 Konstanz

Prof. Michael Wolffsohn im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard: Gerechtigkeit im Nahen Osten – Krieg auf Krieg?

vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e.V. Konstanz + Jüdische Gemeinde Konstanz
Ohne historisches Wissen wird man nicht verstehen können, was welche Seite im Nahen Osten antreibt. Der Historiker und Politologe Michael Wolffsohn ist ein exzellenter Kenner der Lage im Nahen Osten. Im Gespräch mit dem ARD-Moderator Meinhard Schmidt-Degenhard soll die Lage differenziert beleuchtet werden. Was folgt daraus für diesen regionalen, wiewohl weltpolitisch außerordentlich brisanten Konflikt? Welche Bedeutung kommt dabei den Religionen zu? Welche Rolle spielt Deutschland und warum tun gerade wir Deutschen uns so schwer mit diesem Konflikt?
Do, 23.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Buchtipp: Zum Weltfrieden. Ein politischer Entwurf, dtv premium, April 2015, ISBN 978-3-423-26075-6

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Sommer vhs

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

10006 Konstanz

Dr. Kamal Sido: Die politische Situationen im Nahen Osten

In der Türkei, im Iran, Irak und Syrien

Der syrisch-kurdische Historiker Dr. Kamal Sido, Nahostreferent der Gesellschaft für bedrohte Völker (GfbV), gewährt einen Einblick in die Geschichte und die gegenwärtige Situation im Nahen Osten, mit speziellem Blick auf Syrien. Im Laufe der dortigen Konflikte sind ethnische und religiöse Minderheiten, zur Zielscheibe einer radikalisierten, von Islamisten unterwanderten Opposition geworden. Leidtragend ist vor allem die Zivilbevölkerung, schon jetzt sind bereits mehr als 200.000 Menschen getötet worden. Wird es einen Ausweg aus diesen fürchterlichen Auseinandersetzungen geben und wie kann er aussehen?
Mo, 02.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

10008 Konstanz

Friedrich Schorlemmer im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard: Die Gier und das Glück.

Wir zerstören, wonach wir uns sehnen.

vhs + K9
Friedrich Schorlemmer, Theologe, Bürgerrechtler und Friedenspreisträger des deutschen Buchhandels ist Mitbegründer des Demokratischen Aufbruchs in der ehemaligen DDR. Mit dem ARD-Moderator Meinhard Schmidt-Degenhard spricht er über die heutige Gesellschaft, getrieben von der Sucht nach mehr, die Konsequenzen für den Einzelnen und für unsere Gesellschaft. „Gier macht unfähig zum Genießen, sie verengt den Blick und verhärtet das Herz. Gier will haben. Glück will sein. Leben braucht Sinn. Wo wir der Gier verfallen verhindern wir den Sinn." Gier und Glück haben aber auch mit Gerechtigkeit zu tun: Denn wie gerecht kann eine Gesellschaft sein, die von Gier gesteuert wird?
Fr, 27.02.15, 19.00-20.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €
Buchtipp: Die Gier und das Glück; Herder, ISBN-10: 3451335158, 14,00 €
Foto: copyright Michael_Reichel

10009 Konstanz

Wolfgang F. Stammler: Das Manifest der Toleranz

Über Ketzer und ob man sie verfolgen soll

vhs + Konzilstadt Konstanz + K9
2015 feiert man den 500. Geburtstag des Basler Humanisten Castellio und den 600. Jahrestag der Hinrichtung Jan Hus auf dem Konstanzer Konzil. Castellios im März 1554 erschienene Streitschrift „Über Ketzer und ob man sie verfolgen soll" ist ein „Manifest der Toleranz". „Einen Menschen töten heißt nicht, eine Lehre verteidigen, sondern einen Menschen töten." Die Kernaussage aus Castellios Manifest hat viereinhalb Jahrhunderte nach ihrem Erscheinen nichts von ihrer Gültigkeit verloren. Der Verleger und Publizist Wolfgang F. Stammler stellt Castellios Werk aus dem Jahr 1554 vor, in dem er die Mächtigen seiner Zeit eindringlich ermahnte, Andersdenkende nicht zu verfolgen und zu töten.
Di, 19.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Buchtipp: Das Manifest der Toleranz, alcorde, ISBN 978-3-939973-61-4, 34,00 €

10010 Konstanz

Anja Röhl im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard: Die Frau meines Vaters – Erinnerungen an Ulrike Meinhof

vhs + TERRE DES FEMMES
Als Tochter aus erster Ehe Klaus Rainer Röhls lernt Anja im Alter von fünf Jahren die neue Freundin und spätere Frau ihres Vaters kennen: Es ist Ulrike Meinhof. Es entsteht eine unerwartet intensive Beziehung, die noch anhält, als Ulrike Meinhof in Isolationshaft einsitzt. Im Gespräch mit dem ARD-Journalisten Meinhard Schmidt-Degenhard reflektiert die Autorin und Dozentin Anja Röhl ihre Erinnerungen an die Journalistin Ulrike Meinhof, die die Bundesrepublik bis 1970 entscheidend geprägt hat und dann plötzlich, für sie unverständlich, von der Polizei gesucht wird. Eine spannende Zeit- und Mentalitätsgeschichte der frühen Bundesrepublik.
Fr, 13.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Buchtipp: Die Frau meines Vaters, Edition Nautilus, ISBN 9783894017712, 18,00 €
Foto: copyright Jutta Ditfurth

Wissenschaft aktuell

10014 Konstanz

Prof. Albrecht Beutelspacher: Mathematik zum Anfassen

„Alles Zufall oder was?

Stadt Konstanz, Amt für Schulen, Bildung und Wissenschaft + Mathematikum Gießen + vhs
Viele alltägliche Phänomene haben eine zufällige Erscheinungsform. Wenn man aber solche zufälligen Phänomene genau betrachtet, erkennt man erstaunliche, ja kontraintuitive Gesetze. Es ist keineswegs so, dass „Zufall" nur bedeutet, dass „alles passieren" kann, vielmehr unterliegt auch der Zufall starken Gesetzen. In dem Vortrag werden anhand von Experimenten einige dieser Gesetze und Phänomene dargestellt. Ein informativer und unterhaltsamer Vortrag, der in die faszinierende Welt des Zufalls einführt. Weitere Infos unter www.bildungsturm.konstanz.de und www.mathematikum.de
Mi, 22.04.15, 19.00-21.00 Uhr
Wolkensteinsaal, Kulturzentrum · 6,00 €
Foto: Copyright Mathematikum

Bitte beachten Sie auch die Interaktive Ausstellung „Mathematik zum Anfassen – Was für ein Zufall?" vom 25.03.-10.05.2015 im BildungsTURM, Vernissage: 24.03.15, 19.00 Uhr

10015 Konstanz

Hans-Peter Büttner: Die faszinierende Welt der Quantenphysik

Eine kleine Einführung in den Mikrokosmos

Bildungszentrum + vhs
Die Naturgesetze für die ganz kleine Welt der „Elementarteilchen", den Mikrokosmos, beschreibt die sog. „Quantentheorie". Eine Reise in die Gesetze der Quantenphysik ist eine Reise in eine für unsere Alltagserfahrung sehr ungewöhnliche Welt.
Do, 11.06.15, 20.00-21.30 Uhr
Bildungszentrum · 6,00 €

Gutscheine

für Kurse oder Vorträge erhalten Sie in jeder vhs-Geschäftsstelle oder telefonisch unter 07731/9581-0

10016 Konstanz

Dr. Klaus Scheler: Mobilfunkstrahlung

Die unterschätzte Gefahr für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

vhs + GEB Konstanz
Kinder und Jugendliche nutzen zunehmend digitale Medien, so dass ihre persönliche Belastung durch Mobilfunkstrahlung immer mehr ansteigt. Durch die Einführung von Tablet-PCs und Smartphones als Unterrichtsmittel und der damit verbundenen WLAN-Strahlung in Schulen wird diese Entwicklung noch verstärkt. Dr. Klaus Scheler, Physikdozent an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, spricht über die Gesundheitsrisiken die durch wissenschaftliche Studien belegt sind und wie man ganz einfach die persönliche Strahlenbelastung so gering wie möglich halten kann.
Do, 07.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

10018 Konstanz

Dr. Inge Rötlich: Gefahren beim Umgang mit dem Internet

Soziale Netzwerke, Google, Facebook und Tauschbörsen, Urheberrecht und Persönlichkeitsrechtsverletzungen

VDE-Südbaden + HTWG + vhs
Warum sollte man eine gewisse Vorsicht in sozialen Netzwerken nicht vergessen? Fragen wie Persönlichkeitsverletzungen, Bild- und Fotorechte, Datenschutz werden ebenso wie ein Streifzug über Straftaten im Internet Thema sein. Viele Eltern machen sich heutzutage Gedanken, inwieweit sie für das Handeln ihrer Kinder im Internet haften, und was verboten oder vielleicht sogar strafbar ist. Für Diskussion und Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.
Dr. Inge Rötlich, Fachanwältin für Urheber- und Medienrecht
Mi, 11.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 € VDE-Mitglieder mit Einladungsschreiben frei

Jürgen Wieshoff: Kinder sicher im Netz

vhs + Kiwanis Club Konstanz
Freier Internetzugang bringt für Kinder und Jugendliche sowohl Vorteile als auch Gefahren. In einer immer komplexer werdenden Medienwelt den Überblick zu behalten, fällt jedoch den Erwachsenen oft schwer. Der Vortrag gibt Eltern Basisinformationen und Einblicke in die Problematik. Der Referent Jürgen Wieshoff betreut multinationale IT-Projekte und ist als externer Berater der Europäischen Kommission im Bereich Datensicherheit in der Telekommunikation tätig.
Jürgen Wieshoff

10019 Konstanz
Mi, 15.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 € für Kiwanis-Mitglieder frei

10020 Stockach
Mi, 04.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstraße 1 · 6,00 € für Kiwanis-Mitglieder frei

10 Jahre Integrationskurse

10030 Singen

Ministerin Bilkay Öney: Migration als Chance

vhs + Integrationsbeauftragter der Stadt Singen + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
Bilkay Öney ist als Ministerin für Integration verantwortlich für eine aktive und moderne Integrationspolitik, die die Vielfalt unserer Gesellschaft als Chance betrachtet. Bilkay Öney wurde in der Türkei geboren und kam mit 3 Jahren nach Deutschland. Nach dem Abitur studierte sie Betriebswirtschaft und Medienberatung. Seit Mai 2011 ist sie Ministerin für Integration in der grün-roten Landesregierung. In einem Impulsvortrag spricht sie über die Integrationspoltik der Landesregierung, ihre Projekte und Ziele. Daran schließt sich ein Gespräch unter der Moderation der Südkurier-Redaktion, mit Landrat Frank Hämmerle, dem Integrationsbeauftragten der Stadt Singen, Stefan Schlagowsky-Molkenthin, Reinhard Zedler als Vertreter der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Ba-Wü. e.V und Nikola Ferling, Vorstand der vhs, an.
Mo, 18.05.15, 18.00-20.00 Uhr
Stadthalle · gebührenfrei

10032 Konstanz

Dr. Necla Kelek: Chaos der Kulturen. Die Debatte um Islam und Integration

vhs + TERRE DES FEMMES
Warum reden wir aneinander vorbei, wenn wir über den Islam reden? Was man im Islam unter Freiheit, Gleichheit, Gewissen, Ehre, Anstand, Frauenrechten versteht, folgt einer anderen Ethik als der in Europa üblichen. Ist dies eine Bereicherung oder eine Belastung, und was bedeutet es für das Zusammenleben? Die preisgekrönte deutsch-türkische Sozialwissenschaftlerin und Publizistin erläutert den Stand der Islam- und Integrationsdebatte. Daran anschließen führt sie ein Gespräch mit Erika Korn. Necla Kelek war Mitglied der Deutschen Islamkonferenz und ist profilierte Frauenrechtlerin und Islamkritikerin. Mo, 09.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Buchtipp: Chaos der Kulturen: Die Debatte um Islam und Integration. Kiepenheuer & Witsch, ISBN 978-3-462-04428-7, 9,99€
Foto: copyright Cyril Schirmbeck

10034 Konstanz

Axel Schmidt-Gödelitz: Integration heißt verstehen lernen

vhs + Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz + Konzilstadt Konstanz
Dass Toleranz Voraussetzung für ein gedeihliches Miteinander ist, darüber besteht eigentlich Konsens. Aber auch der Respekt vor der Persönlichkeit und der Lebensleistung des Anderen, bringt Menschen einander näher. Es passiert in Gödelitz, und inzwischen in ganz Deutschland, was kein Geschichtsunterricht leisten kann: dass man die Geschichte anderer aus nächster Nähe erfährt. Der Impuls zu den „Biografiegesprächen" kam durch den Journalisten und Vorsitzenden des „Ost-West-Forums Gut Gödelitz" Axel Schmidt-Gödelitz als eine Antwort auf die verfehlte Integrationspolitik in Deutschland.
Di, 21.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

10035 Konstanz

Dr. Özkan Ezli: Von Migration und Vielfalt

Özkan Ezli setzt sich am Exzellenzcluster „Kulturelle Grundlagen von Integration" mit der Entwicklung der Integration seit den 1960er Jahren bis heute auseinander. Die Geschichte der Integration sieht der Kultur- und Literaturwissenschaftler der Uni Konstanz dabei auch als eine Geschichte des Prozesses, „in dem Deutschland sich in sich selbst integriert habe", wie er es ausdrückt. Mit der Zu- und Aufnahme gesellschaftlicher Vielfalt und Differenz habe „eine Erweiterung nationaler Selbstbeschreibung stattgefunden, so dass den Deutschen eine Identifikation mit ihrem Land heute leichter falle."
Mo, 11.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Foto: copyright Inka Reiter

vhs Volkshochschule Konstanz-Singen e.V.
Vortrags-Karte
Sommersemester 2015
Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 90 Vorträgen der vhs im Sommersemester 2015.
Vorname/Name Eva Musterfrau
Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

Die vhs Vortragskarte
berechtigt zum Preis von 25,00 €
in diesem Semester zum Besuch von nahezu 90 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden. Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Fall von Ausfall oder Terminverschiebung benachrichtigt.

10036 Konstanz

Claudia Walther: Vielfalt in Kommunen gestalten

Vhs + Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
Ob die Integration von Zuwanderern gelingt oder nicht, zeigt sich in den Kommunen. Mit welchen Strategien können Städte, Kreise und Gemeinden die Integration verbessern? Was können Kommunen tun, um Diversität zu gestalten? Wie kann ein modernes Integrationsmanagement aufgebaut werden? Nach dem Vortrag von Claudia Walther zeigen in einem moderierten Gespräch die Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz, Elke Cybulla, und die Kommunale Integrationsbeauftragte im Landratsamt Konstanz, Natascha Garvin mit Claudia Walther die praktische Umsetzung eines erfolgreichen Integrationsmanagements auf.

Claudia Walther, Bertelsmann-Stiftung
Do, 16.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

10037 Konstanz

Justina Alichniewicz: Willkommenskultur

Wie Deutschland für ausländische Fachkräfte attraktiver werden kann

vhs + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
Deutschland muss für potenzielle Zuwanderer attraktiver werden, um langfristig genügend Fachkräfte zu gewinnen. Hierzu reicht es nicht aus, den rechtlichen Rahmen weiter zu liberalisieren. Vielmehr muss hierzulande eine Willkommenskultur etabliert werden. Dabei sind Behörden, Unternehmen und die Gesellschaft gleichermaßen gefragt. Die Behörden sollten serviceorientiert auf ihre Kunden zugehen und eine intensive Beratung anbieten. Unternehmen sollten ausländische Mitarbeiter unterstützen und im Arbeitsalltag deren kulturelle Besonderheiten beachten. Die Gesellschaft sollte offen sein und Migranten schnell in ihre sozialen Netzwerke integrieren.

Justina Alichniewicz, Economist, Jeannette Michaelle Nintcheu, Researcher, IW
Mo, 04.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Buchtipp: Willkommenskultur: Wie Deutschland für ausländische Fachkräfte attraktiver werden kann, IW Medien, ISBN-10: 3602241629, 11,80 €

10040 Konstanz

Anne Gresser: Bilingualität und Schulerfolg

vhs + Integrationsbeauftragte des Landkreises Konstanz
In der Migrationsforschung besteht Einigkeit darüber, dass die Beherrschung der Sprache des Zuwanderungslandes grundlegend für die Integration von Migranten ist. Zur Diskussion steht jedoch, inwieweit Bilingualität, im Sinne einer gleichzeitigen Beibehaltung der Sprache des Herkunftslandes, in Migrantenfamilien eher ein Vor- oder ein Nachteil für den Schulerfolg von Kindern mit Migrationshintergrund darstellt. Im Rahmen des Vortrags wird diese Diskussion aufgegriffen und die vorhandenen Forschungsbefunde zum Zusammenhang von Bilingualität und Schulerfolg genauer dargestellt.

Anne Gresser, Soziologin, Uni Konstanz
Mi, 13.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

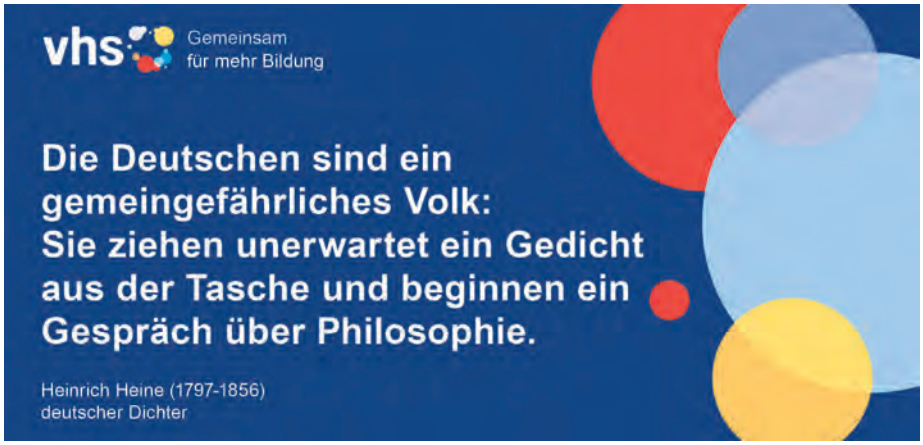
10041 Konstanz

Malgorzata Müller: Zehn Sprachen lernen und das gleichzeitig

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Verwechselt man die Sprachen nicht? Welche Erfahrungen gibt es auf diesem Gebiet? Die Volkshochschule Eschweiler bietet seit mehreren Semestern in Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten multilinguale Kurse an. In diesen Kursen lernen Teilnehmende 2 bis 10 Sprachen in einem Kurs! Die Sprachwissenschaftlerin und Autorin dieser Kurse, Malgorzata Müller, die auch an verschiedenen Universitäten diese Kurse unterrichtet, wird Sie an diesem Abend in die neue Lernmethode einführen. Eine Veranstaltung auch für mehrsprachige Lehrkräfte!

Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
Fr, 24.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Am Samstag, 25. April haben Sie die Möglichkeit, mit Frau Müller Italienisch und Spanisch, von 10 bis 16 Uhr gleichzeitig zu lernen!


vhs
Gemeinsam
für mehr Bildung
Die Deutschen sind ein gemeingefährliches Volk: Sie ziehen unerwartet ein Gedicht aus der Tasche und beginnen ein Gespräch über Philosophie.
Heinrich Heine (1797-1856)
deutscher Dichter

Im Rahmen des Comedy-Frühling im K9

10042 Konstanz

Idil Baydar: „Deutschland, wir müssen reden!“

K9 + vhs
Ein ganzes Land wird zum Gespräch gebeten. Ein Land, in dem Idil Baydar lebt und das ihr zunehmend Sorgen bereitet. Sie hat als hier geborene und vom Umfeld geprägte Berlinerin einiges an Migrations-Hintergründigkeit zu bieten und tut das gerne und vehement vor allem in ihren typischen Figuren Jilet Ayse und Gerda Grischke Während vor unseren Augen ein Pulverfass mit vermeintlichem Geschwätz explodiert, wird uns hinten aus der Hosentasche unsere Ansammlung an Vorurteilen geklaut und bleibt hoffentlich für immer verschwunden.
Sa, 28.03.15, 19.00-20.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3
Abendkasse 16,00/14,00/12,00 €, Vorverkauf 14,00/12,00/ 10,00 €, Vorverkauf vhs und K9

10045 Konstanz

„Das Fest des Huhnes“ ein Film von Walter Wippersberg

vhs + K9
Afrikanische Forscher dringen in die Berge und Täler Oberösterreichs vor, um die lokalen Sitten und Gebräuche der dort lebenden Einheimischen zu studieren. Als Ergebnis des auf Film dokumentierten Forscherdranges werden in der ethnologischen Literatur bisher völlig unbekannte Phänomene entdeckt und analysiert. „Das Fest des Huhnes“ von Universitätsprofessor Walter Wippersberg transportiert ungemein witzige und zugleich ernsthaft das „Fremdsein“ in seinem Film, der zahllose und internationale Preise gewonnen hat.
Di, 24.02.15, 20.00-21.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €

„Werden Sie Deutscher“ ein Film von Britt Beyer

Mit „Werden Sie Deutscher“ ist Britt Beyer eine beeindruckende Dokumentation gelungen über den Weg, den jeder Ausländer gehen muss, der legal in Deutschland leben möchte. Der Film begleitet zehn Monate lang die Teilnehmer eines Integrationskurses an einer Berliner Volkshochschule in Unterricht und Alltag. Man erlebt Situationen von absurder Komik und existentieller Tragik. Kann Integration in staatlich verordneten Kursen erlernt und in einer Abschlussprüfung abgerufen werden? Ein Film, der mit dem “new berlin film award” für die beste Dokumentation ausgezeichnet wurde.”

10046 Konstanz
vhs + K9 + Integrationsbeauftragte der Stadt Konstanz
Di, 21.04.15, 20.00-21.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €

10047 Singen
vhs + GEMS + Integrationsbeauftragter der Stadt Singen
Do, 23.04.15, 20.00-21.30 Uhr
Kino in der GEMS · 6,00 €

Geschichte & Zeitgeschichte

11001 Konstanz

Dr. Alexander Kopp: Einführung in die Musikgeschichte

Hier geht es nicht um Musikgeschichte im Sinne von „Geschichte der Musik". Vielmehr sollen wichtige Positionen der Musikgeschichte an ausgesuchten Musikbeispielen hörend und reflektierend erarbeitet werden. Was hören wir hier? Wo liegt die Bedeutung für uns? Unterscheiden sich die verschiedenen Musikgenres? Nebenbei werden auch allgemeine musikalische Fragen, wie die nach einer Form und deren Entwicklung oder die Darstellung der wichtigsten Komponisten von der Barockzeit bis heute behandelt. In dieser Veranstaltung sind Sie als aktiver Hörer gefordert!

Dr. Alexander Kopp
6 x Mi ab 06.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 45,50 €

11002 Konstanz

Dr. Jürgen Hald: Die Römer im Hegau

vhs + Hegau Geschichtsverein
Kaum eine Zeitepoche hat so eindrückliche Spuren in Südwestdeutschland hinterlassen wie die römische Kaiserzeit. Doch wo lagen die Siedlungen der Römer im Hegau und wie sahen diese aus? Wer war vor den Römern da? Wie wurde das Land erobert und wie lange blieben die Eroberer am Bodensee? Diesen und anderen Fragen geht Kreisarchäologe Dr. Jürgen Hald in seinem Überblicksvortrag zu den römischen Spuren im Landkreis Konstanz nach und bietet interessante Einblicke in das Leben der Menschen im 1.-3. Jahrhundert n. Chr.

Dr. Jürgen Hald, Kreisarchäologe
Mi, 25.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €; 3,00 € für Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins

Die Kleine Geschichtsakademie

Geheimnisse des Spätmittelalters

Im Rahmen der Kleinen Geschichtsakademie ist eine Reise durch die Weltgeschichte geplant. Es werden die wesentlichen historischen Zusammenhänge und spannendsten geschichtlichen Ereignisse vorgestellt und besprochen.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker

11004 Konstanz

Die Renaissance

Ende des Mittelalters und Beginn der Neuzeit

Di, 03.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11005 Konstanz

Die Ritter

Geschichte und Kultur des berühmtesten „Berufes" des Mittelalters

Di, 10.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11006 Konstanz

Hexen

Mythos und Wirklichkeit

Di, 17.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11007 Konstanz

Mythos Mittelalter

Wie war die „Dunkle Zeit" wirklich?

Di, 24.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Eine Veranstaltung des Stockacher Narrengerichts anlässlich: „700 Jahre Morgarten".

11015 Stockach

Habsburg und die Schlacht am Morgarten

Stadt Stockach + Arbeitskreis Landeskunde-Landesgeschichte Stockach + vhs
Im November des Jahres 1315 bezog ein Heer unter Leitung des habsburgischen Herzogs Leopold eine schwere Niederlage gegen Einwohner der Landschaft Schwyz. Die „Schlacht am Morgarten" galt später als eine entscheidende Wendung im Kampf der Eidgenossen gegen die Vorherrschaft Habsburgs. In seinem Vortrag in Stockach wird der Historiker die Bedeutung der Habsburger auch für den Hegau und für Stockach beleuchten und ihre Rolle in der Morgartenschlacht gewichten.

Peter Niderhäuser
Mo, 16.03.15, 19.00-20.30 Uhr
Altes Forstamt · 5,00 €, für Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins 4,00 €

11016 Stockach

Werner Stauffacher: Die Schlacht am Morgarten

Filmvorführung

Hohes Grobgünstiges Narrengericht zu Stocken + Stadt Stockach + Arbeitskreis Landeskunde-Landesgeschichte Stockach + vhs
Im Rahmen der TV-Reihe „Die Schweizer" zeigte das Schweizer Fernsehen am 2013 unter dem Titel - Werner Stauffacher „Die Schlacht am Morgarten" eine Dokumentation mit eingebetteten Spielszenen zu den Ereignissen, die im November 1315 am Rande des Ägerisees im Grenzgebiet zwischen den heutigen Kantonen Zug und Schwyz stattgefunden hatten. Das Hohe Grobgünstige Narrengericht zeigt diese Dokumentation des Schweizer Fernsehens im Saal des Bürgerhauses Adler-Post in voller Länge.

Peter Niderhäuser
Fr, 24.04.15, 20.00-21.30 Uhr
Altes Forstamt · 5,00 €, 4,00 € für Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins

11010 Konstanz

Ulrich Büttner: Abraham Lincoln

Der zweite Gründer der Vereinigten Staaten von Amerika

Neben George Washington ist er vielleicht der bedeutendste und beliebteste Präsident der USA. In die Geschichte eingegangen ist er als der große Sklavenbefreier am Ende des Bürgerkrieges. Zugleich wurde er das letzte Opfer jenes Krieges zwischen Nord- und Südstaaten, denn Abraham Lincoln wurde vor genau 150 Jahren von einem fanatischen Südstaatler erschossen. Der Vortrag spürt diesem großen Staatsmann des 20. Jahrhunderts nach.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Di, 28.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11011 Konstanz

Dr. Arnulf Moser: Die Schweiz und die deutschen Soldaten im Ersten Weltkrieg

Über 40.000 deutsche Männer mit Wohnsitz in der Schweiz meldeten sich zum Kriegseinsatz im deutschen Heer. Einige nutzten ihren Fronturlaub in Konstanz zum heimlichen Grenzübertritt und wurden zum Deserteur. Nach Kriegsende hat die Schweiz Tausenden dieser Soldaten die Einreise an den Schweizer Wohnort verwehrt. Die Schweiz organisierte aber auch den Austausch von schwerverwundeten Kriegsgefangenen zwischen Konstanz und Lyon. Der Vortrag behandelt wenig bekannte Aspekte des Ersten Weltkriegs und ihre Bedeutung für die Stadt Konstanz.

Dr. Arnulf Moser, Historiker
Di, 14.04.15, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 6,00 €

11012 Konstanz

Prof. Frank Meier: Krieg hautnah

Erinnerungen eines Regiments 1914/15

Der Vortrag zeichnet an Kriegserinnerungen und Kriegsbriefen den Weg des Infanterieregiments von Manstein (Schleswigsches) Nr. 84 in Frankreich in den Kriegsjahren 1914/15 nach. Dabei werden Einzelschicksale in das übergeordnete Kriegsgeschehen eingebettet und werfen so ein personifizierendes Bild auf das schreckliche Geschehen.

Prof. Dr. Frank Meier, Historiker, PH Karlsruhe.
Mo, 16.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11020 Konstanz

Prof. Hans-Joachim Lang: Die Frauen in Block 10

Medizinische Versuche in Auschwitz

vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz
Ab April 1943 gab es den Block 10 in Auschwitz. Dort wurden medizinische Versuche an rund 800 Frauen vorgenommen, von denen über ein Drittel die Lagerzeit überstand. Hans-Joachim Lang erzählt, wer sie waren, was mit ihnen geschah, wie sie den Alltag bewältigten und mit welchen Folgen die Überlebenden zurechtkommen mussten. Er sammelte Erinnerungen, Zeugenaussagen, Gesprächsprotokolle, Dokumente von Behörden, Gutachten. Mit einigen Überlebenden sprach er persönlich.

Prof. Dr. Hans-Joachim Lang
Do, 19.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Buchtipp: Die Frauen von Block 10: Medizinische Versuche in Auschwitz, Hoffmann und Campe, ISBN-10 3455502229, 22,99 €

Holocaust-Gedenktag 2015

11023 Konstanz

Zeitzeugengespräch mit Ursula Mamlok

Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz, Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz + Initiative Stolpersteine für Konstanz

In Berlin geboren, musste Ursula Mamlok aufgrund ihrer jüdischen Abstammung Deutschland verlassen, sie wanderte 1939 nach Ecuador aus. Seit 2006 lebt sie wieder in Berlin. Ursula Mamlok wird aus ihren Tagebüchern lesen und es werden Ausschnitte aus einem Dokumentarfilm zu sehen sein. Die Veranstaltung wird musikalisch umrahmt.

Sa, 31.01.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal · gebührenfrei

Sonderkonzert zum 92. Geburtstag von Ursula Mamlok mit ihren Werken, So, 01.02.15, 19.00 Uhr, Steigenberger Inselhotel

11022 Konstanz

Zeitzeugengespräch mit Eva Szepesi: Ein Mädchen allein auf der Flucht

Ungarn – Slowakei – Polen 1944–1945

Initiative „Stolpersteine für Konstanz – Gegen Vergessen und Intoleranz" + Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e.V. Konstanz + Kulturbüro Konstanz + vhs

Eva Szepesi war 11 Jahre alt, als die Deutschen im März 1944 in Ungarn einmarschierten. Eva wurde von ihrer Mutter mit falschen Papieren in die Slowakei geschickt und konnte sich einige Zeit verstecken. Schließlich wurde auch sie nach Auschwitz deportiert, wo sie schwer krank und völlig entkräftet am 27. Januar 1945 von der Roten Armee befreit wurde. Es dauerte noch Jahrzehnte, ehe es ihr gelang, über das Erlebte zu sprechen. Eva Szepesi liest aus ihrem Buch und spricht über ihr Leben. Geeignet auch für Schüler und junge Menschen ab 14.

Mo, 18.05.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal · gebührenfrei
Buchtipp: Ein Mädchen allein auf der Flucht, Metropol, ISBN-10: 3863310055, 16,00 €

11031 Konstanz

Ulrich Büttner: Geheimnisvolles Asien

Bildungszentrum + vhs

Im Rahmen der Kleinen Geschichtsakademie ist eine Reise durch das geheimnisvolle Asien geplant. Themen: Die Alten Perserreiche; Persien - von der Islamisierung bis in das 20. Jh; der Iran von der islamischen Revolution bis heute; Die Mongolen von Dschingis Khan; Geheimnisvolles Afghanistan im Spiegel seiner Geschichte.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker, Stadtführer
5 x Mo ab 04.05.15, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum
25,00 € für alle 4 Abende, pro Abend 6,00 €

Politik

11030 Konstanz

Ulrich Büttner: Wer regiert Großbritannien?

Die Insel vor der Wahl

Am 7. Mai wird auf der Insel ein neues Unterhaus gewählt. Das Ergebnis wird auch bei uns mit Spannung verfolgt, da Großbritannien seit Jahrzehnten einer der engsten - wenn auch nicht immer einfachsten - Partner Deutschlands ist. Obwohl es zu den ältesten modernen Demokratien der Welt gehört, sind sein konkreter Aufbau und seine Funktionsweise vielen Menschen hierzulande fremd. Der Vortrag gibt einen Überblick über das Wahl- und Regierungssystem Großbritanniens vor dem Hintergrund der britischen Geschichte seit dem Ersten Weltkrieg.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Di, 05.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11035 Konstanz

Florian Schmid: Ist die direkte Demokratie der Schweiz noch Vorbild?

In der Schweiz scheint nach der Annahme populistischer Initiativen die direkte Demokratie Fragen aufzuwerfen. Taugt die direkte Demokratie weiterhin als Vorbild? Im Rahmen des Vortrags werden verschiedene Demokratiemodelle vorgestellt und analysiert. Dabei werden auch die Entwicklungen in der Schweiz in den letzten Jahren kritisch beleuchtet.

Florian Schmid, Politikwissenschaftler
Do, 26.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

vhs
Gemeinsam für mehr Bildung
Aus der Vergangenheit kann jeder lernen.
Heute kommt es darauf an, aus der Zukunft zu lernen.
Herman Kahn (1922-1983)
US-amerikanischer Futurologe, Mathematiker und Physiker

11037 Konstanz

Diskussion über die gesetzliche Regelung zur Sterbehilfe

vhs + Hospiz Konstanz e.V.

Eine gesetzliche Regelung zur Sterbehilfe soll 2015 verabschiedet werden, die Gesetzesvorschläge sind eingebracht. Das nehmen vhs und Hospiz Konstanz e.V. zum Anlass, den Gesetzesentwurf vorzustellen und darüber zu diskutieren. Als Abgeordneter vertritt die Region, Andreas Jung (CDU), medizinethische Fragen erläutert Prof. Dr. H. Christof Müller-Busch, Sprecher des Arbeitskreises Ethik, rechtliche Fragen beantwortet Prof. Dr. Rudolf Rengier, Lehrstuhl für Strafrecht, Uni Konstanz, die Moderation übernimmt der ARD-Fernsehmoderator Meinhard Schmidt-Degenhard,

Di, 12.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Philosophie & Religion

10079 Konstanz

Einführung in die Philosophie mit R. D. Prechts: „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?"

Der Kurs richtet sich an alle, die an einer weit gefächerten, bunten Einführung in die Philosophie interessiert sind. Hierfür dient das im Titel genannte Buch als Grundlage. Precht strukturiert seine philosophische Reise nach den drei Kantischen Fragen „Was kann ich wissen?", „Was soll ich tun?", „Was darf ich hoffen?" Der Autor berührt fast alle wichtigen philosophischen Themen, um deutlich zu machen, dass wir nicht vollständig naturwissenschaftlich erklärbar sind, sondern wir uns unserer Freiheit und Würde philosophierend bewusst werden können.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): R. D. Precht: „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?"

Michael Dr. Frey, Philosoph
Fr, 20.03.15, 18.00-20.00 Uhr
Sa, 21.03.15, 10.00-16.30 Uhr
vhs · 56,00 €

10080 Singen

Ulrich Büttner: Platon

Bedeutendster Philosoph der Antike

„Alle abendländische Philosophie ist als Fußnote zu Platon zu verstehen." Dieses berühmte Zitat des britischen Philosophen Whitehead zeigt die Bedeutung Platons für das abendländische Denken. Als Schüler des Sokrates und Lehrer von Aristoteles gehört er zum „Dreigestirn" der berühmtesten Philosophen des Alten Griechenlands. Da Platons Werk extrem umfangreich ist, nähern wir uns Platon behutsam an und stellen die zentralsten Ideen seiner Philosophie in den Mittelpunkt des Interesses.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Di, 14.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

10081 Konstanz

Ulrich Büttner: Die Stoa

Philosophie der Gelassenheit

Wie kann ich ein glückliches und gutes Leben führen? Diese Frage stellen sich Philosophen seit Jahrtausenden, wobei die vielleicht interessanteste Antwort dabei die Denker der Stoa, einer der wirkungsmächtigsten Philosophenschulen der Geschichte, geben: Für sie steht ein naturgemäßes Leben in Ausgeglichenheit und innerer Ruhe - woraus Glück entsteht - im Mittelpunkt. Der Vortrag spürt dieser faszinierenden Philosophie nach.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Do, 16.04.15, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum · 6,00 €

10082 Konstanz

Prof. Dr. Werner Mezger: Bräuche von Aschermittwoch bis Ostern

Die vierzigtägige Fastenzeit, die am Aschermittwoch beginnt und mit dem Karsamstag endet, ist eine Periode besonders intensiver Brauchentfaltung. Viele dieser meist im Mittelalter entstandenen Traditionen haben sich bis in unsere Tage erhalten: der Funkensonntag, das Todaustragen, die Palmeselumgänge, die Eierspiele am Osterfest und manches andere mehr. Prof. Werner Mezger gilt international als einer der besten Kenner der Feste und Bräuche Europas; einem großen Publikum ist er durch zahlreiche Rundfunk- und Fernsehsendungen bekannt.

Prof. Dr. Werner Mezger, Professor für europäische Ethnologie, Uni Freiburg
Do, 12.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

10083 Konstanz

Prof. Max von Tilzer: Es werde Licht

Die Genesis aus der Sicht der modernen Naturwissenschaft

Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit e.V. Konstanz + vhs

Nach dem heutigen Erkenntnisstand unterscheidet sich die Geschichte der Erde, des Lebens und des Menschen in vielen Einzelheiten von der Genesis der Bibel. Es gibt zahlreiche Versuche, diese Widersprüche entweder zu leugnen oder wissenschaftliche Ergebnisse an die Aussagen der Bibel anzupassen. Derartige Bestrebungen sind zum Scheitern verurteilt, denn die Naturwissenschaften fragen lediglich nach Entstehung, Beschaffenheit und Funktionieren der Natur, machen aber keine Aussagen über möglicherweise dahinter stehende göttliche Beweggründe.

Prof. Dr. Max von Tilzer, em. Prof. für Aquatische Ökologie. Uni Konstanz.
Di, 24.02.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

10084 Konstanz

Dr. Yuval Lapide: Mein jüdisches Jesusbild

Der Rabbi von Nazareth mit jüdischen Augen betrachtet

Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz + vhs

Die Beschäftigung mit der zentralen Gestalt des Christentums ist für gläubige Juden keine Selbstverständlichkeit, hat sich doch im Laufe der 2000-jährigen Geschichte ein großer Graben zwischen beiden Religionen aufgetan. Bei Betrachtung der biblischen Zeugnisse zum Leben und Wirken des Rabbis von Nazareth, ergibt sich das Bild eines großen Lehrers in Israel, der, obwohl umstritten, ein anerkannter und angesehener Jude im Judentum seiner Zeit war.

Dr. Yuval Lapide, jüd. Bibelfachmann
Do, 11.06.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

10085 Konstanz

Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin: Was sind die Gebote?

Ein jüdisches Verständnis der biblischen und rabbinischen Gebote

Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region + Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz e.V. + Jüdische Gemeinde Konstanz + vhs

Sie kennen die Zehn Gebote, die z.T. die ethischen Grundlagen unserer Zivilisation sind? Zu den Grundprinzipien des jüdischen Glaubens gehören 613 Gebote. Was wissen wir darüber? Warum brauchen wir Gebote? Welche Gebote und Verbote gibt es? Machen Gebote überhaupt Sinn für denjenigen, der nicht glaubt?

Rabbiner Dr. Tovia Ben-Chorin
So, 26.04.15, 11.00-13.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

10086 Konstanz

Chaya Zinderstein: Die tägliche Kabbala

Die Kabbala ist eine mystische Tradition des Judentums und eine Studie fürs Leben. Sie steht in einer jahrhundertelangen mündlichen Überlieferung, deren Wurzeln sich im Tanach, der Heiligen Schrift des Judentums, finden. In 4 Abschnitten wird die Kabbala thematisiert: 1. Einführung - Herkunft - Grundlage 2. die Kabbala in unserem Leben 3. die Kabbala des Gebetes, der Lehre, des Lernens, 4. Eine Reflexion.

Chaya Zinderstein Petersen, Historikerin
4 x Mi, 18.03./25.03./15.04./22.04.15, 19.30-21.00 Uhr; vhs · 30,50 €

Schülerinnen, Schüler und Studierende haben zu allen vhs-Vorträgen freien Eintritt gegen Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises.

Literatur & Lesungen

20111 Stockach

Grundkurs Sütterlin Alte deutsche Schreibschrift

Lesen und Schreiben wie die Großeltern

In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten: Bücher, Zeitschriften oder Briefe. Doch dieser Schatz, ist bald nicht mehr zugänglich, wenn die altdeutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann. An drei Abenden erlernen Sie das Lesen und Schreiben einer Schrift, die unter dem Begriff „Sütterlin" oder „alte deutsche Schreibschrift" zusammengefasst wird und die bis zur Einführung der lateinischen Schreibschrift 1941 verwendet wurde.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein Doppellinienheft (Klasse 1 oder 2)

Gisela Restle, M.A.
3 x ab Di, 14.04.15, 19.00-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 21,00 €

20081 Singen

Einführungskurs E-Book-Reader

Was Sie über E-Books und E-Book-Reader wissen müssen

vhs + Städtische Bibliotheken Singen

E-Book-Reader bringen viele praktische Vorteile mit sich: geringes Gewicht, großer Speicher, Schriftvergrößerung oder auch die Hintergrundbeleuchtung. Wie aber funktioniert ein E-Book-Reader und wie bekommt man virtuelle Bücher auf das Gerät? Diese Fragen beantwortet dieser Schnupperkurs. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ein E-Book-Lesegerät besitzen oder anschaffen möchten und an alle, die sich für das Ausleihen von E-Books auf E-Readern interessieren. Nach einer kurzen Einführung heißt es: Ausprobieren ausdrücklich erwünscht!

Martina Grözinger, Dipl. Bibliothekarin
Mi, 18.03.15, 18.00-19.30 Uhr
Städtische Bibliotheken · 6,00 €
Treffpunkt: August-Ruf-Str. 13

20090 Konstanz

Lesekreis Konstanz

Wenn sie sich für zeitgenössische Romane interessieren, dann kommen sie in unseren Lesekreis. Wir diskutieren über die von den Teilnehmern ausgewählten Bücher, über Inhalt und Aufbau der Texte und über literarische Bezüge. Wir lernen die Autoren und ihren kulturellen Hintergrund kennen und erleben unsere unterschiedlichen Leseerfahrungen und manchmal gegensätzlichen Urteile als sehr bereichernd. Wir beginnen mit „Im Cafe der verlorenen Jugend" von Patrick Modiano (bitte vorher lesen).

Dr. Ulla Stemmermann, Komparatistin
Mo, 23.02./23.03./20.04./18.05./15.06.15, 19.30-21.00 Uhr
Stadtbücherei · 38,50 €
Treffpunkt: im Zugang/Hof der vhs

20091 Singen

Singener Literaturgesprächskreis

Der Singener Literaturgesprächskreis trifft sich einmal im Monat unter Leitung der Literaturwissenschaftlerin Dr. Inga Pohlmann. Im Rahmen des Semesterthemas „Reich und arm" beginnen wir mit dem großen amerikanischen Gesellschaftsroman „Der große Gatsby" von Scott Fitzgerald. In zwangloser Runde klären wir Fragen zu Stoff und Autor und vergleichen unsere persönlichen Leseerfahrungen. Die Teilnehmenden entscheiden gemeinsam über die weiteren Lektüren.

Dr. Inga Pohlmann, Literaturwissenschaftlerin
Do, 26.02./26.03./23.04./21.05./
18.06.15, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 51,00 €

20095 Konstanz

Science-Fiction Lesetreff

Der Science-Fiction-Lesekreis bietet monatlich die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten über Gelesenes zu diskutieren und sich gegenseitig interessante Bücher und Autoren vorzustellen: vom harten Science Fiction bis zur Science Fantasy. An jedem Abend wird ein Buch im Vordergrund stehen; dieses Buch wählt die Gruppe beim vorherigen Treffen gemeinsam aus.
Bitte mitbringen: zum ersten Termin einen besonderen Science Fiction-Roman zum Vorstellen

Martina Kroth, Museumsleiterin
6 x Do 26.02./26.03./23.04./21.05./
25.06./23.07.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

20099 Singen

Kreative Schreibwerkstatt

Geschichten gibt es überall. Wir werden Kreatives aus einem scheinbaren Nichts schaffen und erfahren, dass all die Geschichten schon immer in uns geschlummert haben. Auch dann, wenn Sie denken, nicht kreativ zu sein und in letzter Zeit nur To-do-Listen geschrieben haben, sind Sie ganz herzlich zu dieser Schreibwerkstatt eingeladen, um zu erfahren: Schreiben macht Spaß! Zusätzlich gibt es eine Mappe mit Schreibideen und -übungen für Zuhause. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial

Sabrina Gundert, Autorin und Schreibcoachin
Sa, 18.04.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 40,00 € zzgl. 3,00 € für Material
Teilnehmende: 5-7

20102 Konstanz

Schreibwerkstatt

Die Kunst Gedanken zu fangen und in Worte zu fassen

Seniorenzentrum Bildung & Kultur + vhs
Gedanken sind flüchtige Begleiter. Durch den Griff zum Stift halten wir fest, was uns bewegt. Aus Gedanken werden Worte. Aus Worten werden Texte. Voraussetzungen sind Neugier, Lust zu schreiben und dabei Neues auszuprobieren

Eva Mayer-Feigenbutz, Autorin
10 x Mo ab 23.02.15, 14.00-16.00 Uhr
Seniorenzentrum · 64,00 €

20098 Konstanz

Schreibtag mit Rainer Würth

Über das Kino im Kopf

Wie entstehen Bücher? Was passiert auf dem Weg vom leeren Blatt zum fertigen Roman? Während des Schreibtags betrachten Sie die Literatur aus der Perspektive eines Schriftstellers und werfen einen spannenden und authentischen Blick hinter die Kulissen des Bücherschreibens. Hierbei werden Sie auch selbst kreativ und experimentieren mit verschiedenen Erzähltechniken. Am Ende dieses Tages werden Sie Bücher „anders" lesen und beschließen vielleicht selbst, ein Buch zu schreiben.
Bitte mitbringen: Notizblock oder Kladde, Stift(e), bequemes Schuhwerk

Rainer Würth, Autor
Sa, 09.05.15, 11.00-17.30 Uhr, 1 Stunde Pause
vhs · 65,00 €

20106 Konstanz

Schreiben am Konstanzer Hafen

Zwischen Fernsucht und Heimweh

Häfen sind Orte voller Geschichten. An diesem Tag mischen wir uns ins Getümmel rund um den Konstanzer Hafen und lassen uns inspirieren. Wie können wir unserer Wahrnehmung ein sprachliches Gewand geben? Welche Geschichten kommen zu uns, wenn wir einfach nur beobachten? Am Ende des Tages lesen wir uns unsere Texte gegenseitig vor. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Stift, Kladde/Schreibblock, Getränke

Franziska Schramm, Textcoach
So, 28.06.15, 11.00-18.00 Uhr inkl. 1 Stunde Pause
56,00 €
Treffpunkt: Konzertmuschel, Stadtgarten

20089 Konstanz

Einführung in die japanische Gedichtform Haiku

Vortrag mit Workshop

Das Haiku gilt als die kürzeste Gedichtform der Welt. Die Besonderheit und gleichzeitig auch die Schwierigkeit des Haiku liegen in seinem Aufbau und seiner thematischen Vielschichtigkeit. Der Vortrag vermittelt Ihnen ein erstes grundlegendes Wissen über die formale und inhaltliche Struktur und Sie erhalten Gelegenheit, sich selber im Haikuschreiben zu üben.

Brigitte ten Brink
Fr, 17.04.15, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 10,00 €

20103 Gailingen

Selbstverfasste, neuzeitliche Lyrik und Reime aus der Heimat und Umwelt

Fahr-Merkel
Fr, 24.04.15, 18.00-19.30 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 6,00 €

Lyrik-Postkarten entwerfen und schreiben

Wie viel Platz ist auf einem Postkartenformat? Platz für ein Gedicht auf jeden Fall! In diesem Workshop entwerfen wir unsere eigenen Postkartenmotive – Gedichte, Sprüche und Aphorismen. Am Ende des Workshops nehmen Sie ein bis zwei Postkarten mit Ihren eigenen Texten mit nach Hause. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Stift, Kladde, Schreibblock

Franziska Schramm, Textcoach

20108 Singen
Sa+So, 28.03./29.03.15, 17-20 Uhr
vhs · 48,00 €

20109 Konstanz
Sa+So, 18.04./19.04.15, 17-20 Uhr
vhs · 48,00 €

Biografisches Arbeiten einmal anders

„One moment in time"

Antworten zu Fragen, die uns beschäftigen, können wir anhand unserer eigenen Lebensgeschichte herausfinden. Dieses Seminar richtet sich an all diejenigen, die sich ihrer eigenen Biografie mit verschiedenen kreativen Methoden nähern und auseinandersetzen wollen. Lernen Sie Vergangenes kennen, die eigene Gegenwart begreifen und schaffen Sie sich Perspektive(n) für Ihre ganz persönliche Zukunft.

Claudia Prade-Berghaus, zertif. Trainerin & Coach

11125 Singen
2 x Sa, 18.04./09.05.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 64,00 €,
Anmeldeschluss: 13.04.15

11126 Konstanz
2 x Sa, 20.06./04.07.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 64,00 €
Anmeldeschluss: 15.06.15

20096 Konstanz

Kreative Schreibwerkstatt

Auf dem Herzensweg

Im geschützten Raum der Schreibwerkstatt erforschen wir an diesem Tag mit den Mitteln des kreativen Schreibens unsere eigenen Potenziale und lernen uns selbst noch besser kennen. Wir finden heraus, was wir wirklich wollen in unserem Leben. Mehr und mehr finden wir Worte für das, was uns bewegt. Zusätzlich gibt es eine Mappe mit weiteren Impulsen, Inspirationen und Schreibübungen für Zuhause.

Sabrina Gundert, Autorin und Schreibcoachin
Sa, 25.04.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 33,00 € zzgl. 3,00 € für Material

20097 Konstanz

Zeit für mich

Mit Schwung in den Frühling

An diesem Sonntag wollen wir uns bewusst Zeit nehmen für das Wichtigste in unserem Leben: uns selbst. Impulstexte, Inspirationen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, ebenso wie das Kreative Schreiben schenken uns einen neuen, frischen Blick. Ein Tag, um wieder ganz bei sich anzukommen, Kraft zu tanken und mit einem Lächeln zurück in den Alltag zu kehren.
Bitte mitbringen: Papier und Schreibmaterial

Sabrina Gundert, Autorin, Schreibcoachin
So, 26.04.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 40,00 € zzgl. 3,00 € für Material,
Teilnehmende: 5 bis 7

20107 Konstanz

Briefe schreiben

Hochverachtungsvoll - auf ewig Dein

In diesem Workshop werden wir das Repertoire des Briefeschreibens erkunden. Wir schreiben Behördenbriefe und Klageschreiben, Erpresserbriefe und Hasstiraden, Sehnsuchts- und Liebesbriefe - und alles, worauf Sie sonst noch Lust haben. Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Stift, Kladde, Schreibblock

Franziska Schramm, Textcoach
Sa+So, 25.04./26.04.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · 48,00 €

20101 Singen

Schreiben für das Internet

Bloggen, Wordpress & Co.

Sie wollen sich im Internet schreibend präsentieren? Dieser Workshop vermittelt Ihnen einen Überblick zum Themenfeld (z.B. Blog, Wordpress). Dazu werden technische Details und Praxisbeispiele vorgestellt. Auch die Themen CMS, Fotogalerie, Podcast, Videocast, Social Networks werden behandelt.
Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial
So, 12.07.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 32,00 € zzgl. 3,00 € für Material

Schreibcoaching für Freiberufler

Sie wollen lernen, sich überzeugend in Texten (z. B. Websites, Flyer, Blog) zu präsentieren? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie Interesse, Vertrauen und Begeisterung erzeugen können. Im ersten Schritt erkunden wir, wer Sie sind (Experte, Ratgeber, Vorbild) und was Sie zu sagen haben. Im zweiten Schritt verfassen Sie eigene Texte, die Ihre Kunden und Klienten erreichen.
Bitte mitbringen: Stift, Kladde/Schreibblock, ggf. eigene Texte, Flyer, Blogbeiträge, Seminarbeschreibungen etc.

Franziska Schramm, Redakteurin, Textcoach

20104 Singen
Sa, 07.03.15, 11.00-18.00 Uhr, 1 h Pause
vhs · 56,00 €

20105 Konstanz
Sa, 21.03.15, 11.00-18.00 Uhr, 1 h Pause
vhs · 56,00 €

20112 Konstanz

Deutsche Aussprache und Intonation

Sie sprechen Deutsch, werden jedoch wegen des Dialektes/Akzentes häufig nicht richtig verstanden? Eine gute, angemessene Aussprache erleichtert die private oder berufliche Kommunikation und trägt zur besseren Verständlichkeit und Erweiterung der Kontakte bei. Exaktes Hören, korrekte Lautbildung, richtige Betonung und Sprechmelodie sind durch fachliche Anleitung erlernbar. Es wird auf individuelle Bedürfnisse eingegangen.

Elvira Mießner, Sprechpädagogin, Dozentin (PH, Lehrerseminar)
5 x Mo ab 13.04.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 52,50 €

Länder- und Reiseberichte

11051 Konstanz

Berthold Märkle-Huß: 2500 km entlang des Jakobsweges

Von Konstanz nach Finisterra mit Rucksackwagen, Kochgeschirr und Zelt

Berthold Märkle-Huß wanderte 99 Tage den kompletten Jakobsweg nonstop mit Rucksackwagen, Kochgeschirr und Zelt, über die Alpen und die Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela. In vielen Bildern und Filmsequenzen, z.T. vertont, nimmt er die Besucher/-innen mit auf seine Reise und präsentiert vielfältige Eindrücke vom Weg, von Land und Leuten und dem täglichen Leben unterwegs. Interessant sind auch seine vielen Tipps und wie man diese immense Anforderung schritt- und wunderbarerweise schaffen kann.

Berthold Märkle-Huß, ehem. Obstbauberater am LRA Konstanz
Do, 05.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11052 Konstanz

Montserrat Boada: Bräuche und Traditionen in Spanien

Was man vor der Reise wissen sollte

Wie sage ich´s? Wie verhalte ich mich richtig? Dieser praktische Leitfaden hält die Antworten parat. Neben Wissenswertem zu spanischer Lebensart und Tradition im Alltag, bei Feiern und bei offiziellen Anlässen werden Sie auch vom Einfluss von Politik, Wirtschaft und Bildung auf das Leben der Spanier erfahren.

Montserrat Boada Zaragoza
Mi, 15.07.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11053 Konstanz

Montserrat Boada: Die Route der weißen Dörfer in Spanien

Die Häuserfassaden werden von den Bewohnern immer wieder weiß gekalkt, daher stammt der Name „Pueblos Blancos - weiße Dörfer". Sie sind oft wie Nester in die Bergumgebung eingefügt. Rote Ziegeldächer, schmale Gassen und zumeist eine Burg vervollständigen das Bild. Auch die Esskultur und andalusische Traditionen werden beleuchtet.

Montserrat Boada Zaragoza
Mo, 27.07.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Ihr Urlaub liegt uns am Herzen!
City-Reisebüro
Zollernstraße 24 · D-78462 Konstanz
Tel. 07531/28630 · Fax 07531/286363
info@c-r-k.de · www.c-r-k.de

11055 Konstanz

Silke und Klaus Richter: Alpenexpedition mit der ganzen Familie

Silke und Klaus Richter aus Unterkirnach nehmen Sie mit auf eine abenteuerlichen Familienreise vom Nufenenpass in der Schweiz bis nach Ventimiglia ans Mittelmeer, auf 1000 km Wanderweg entlang des Alpenbogens, auf bewältigte 65.000 Höhenmeter, heiße und kalte Sommertage und sternenklare Nächte unter freiem Himmel. Mit packenden Bildern und Erzählungen berichten sie, wie sie zusammen mit ihren 4 Kindern so manche Herausforderung, Entbehrung, aber auch unbeschreibliche Momente des Glücks erlebten.

Klaus Richter, Silke Richter
Mo, 23.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

49252 Singen

Eine Reise nach Indien

Namaste Indien!

In diesem Workshop begeben wir uns gemeinsam auf eine bunte Reise durch Indien. Entdecken Sie die reiche Kultur Indiens und lernen Sie die Architektur, Landschaften, Feste, Musik und alte Traditionen kennen. Lernen Sie wie man einen Sari oder den Dhoti bindet.

Anuradha S. Tiwary-May
Sa, 18.04.15, 13.00-18.00 Uhr
vhs · 34,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 10.04.15

Ernährung

36000 Konstanz

Susanna Güttler: Ernährung im Alter – richtig versorgt

Eine gesunde Ernährung leistet einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für Gesundheitszustand, Wohlbefinden und Lebensqualität. Besonders mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine nicht mehr ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit. Dieser Vortrag gibt Hinweise für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung im Alter.

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin
Mi, 25.03.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 6,00 €

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

36001 Konstanz

Susanna Güttler: Ausgewogene vegane Ernährung

Worauf muss man achten, wenn man sich vegan ernährt? Ist diese Ernährungsform gesund und bekommt man alle wichtigen Nährstoffe? In diesem Vortrag werden viele Vorteile der veganen Ernährung aufgezählt. Außerdem bekommen Sie noch Tipps wie die Umstellung auf eine rein pflanzliche Kost klappt. Vegane Ernährung ist gesund, macht Spaß und ist leichter als man denkt!

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin
Do, 26.02.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Gesundheit

36100 Singen

Mathias Graf: Sex, Liebe, Fußball und rote Rosen

vhs + pro familia
An diesem Abend wird ein Einblick in die Paar- und Sexualberatung gegeben. Mit welchen Schwierigkeiten sind Paare häufig im Laufe des gemeinsamen Lebens konfrontiert, was sind die Hintergründe und welche Möglichkeiten gibt es, gut über die Runden zu kommen? Der Vortrag soll den Zuhörern gleichzeitig ein Stück Verständnis für den eigenen Partner vermitteln und Anregungen für eine lebendige Partnerschaft mitgeben.

Mathias Graf, Diplom Psychologe, Psychotherapeut, Paartherapeut
Di, 24.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

36200 Konstanz

Prof. Martin Lukoschek: Gelenkersatz der großen Gelenke - was hat sich bewährt

vhs + Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Viele Patienten stehen vor der Frage, wann ist ein Gelenkersatz an Knie, Schulter oder Hüfte erforderlich und welche Methode ist im Falle eines Gelenkersatzes die richtige? Diese Fragen werden von Prof. Martin Lukoschek, Chefarzt an der orthopädischen Konstanzer Fachklinik Vincentius-Krankenhaus im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz, anschaulich erläutert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit allgemeine Fragen zu stellen.

Prof. Dr. med. Martin Lukoschek, Orthopäde, Sportmediziner, Spezielle Orthop. Chirurgie
Mi, 18.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

36201 Stockach

Dr. Michael Ritter: Herzrhythmusstörungen

vhs + KVBW
Mein Herz schlägt im 3/4 Takt. Kann das sein? Oder war da ein kleiner Aussetzer? Eigentlich fühle ich mich gut. Aber ist mein Herz damit gesund? Herzrhythmusstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Mancher leidet darunter, ein anderer nimmt sie nicht wahr. Viele sind harmlos, aber die Gefährlichen sollte man erkennen.

Dr. med. Michael Ritter, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Di, 19.05.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

36202 Singen

Dr. Holger Roick: Mir ist so schwindelig

Schwindel und was dahinter steckt

vhs + KVBW
Schwindel ist ein Symptom, hinter dem viele verschiedene Ursachen stehen können: altersbedingte Beeinträchtigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutdruckschwankungen, neurologischen Erkrankungen und Erkrankungen des Gleichgewichtsorgans im Ohr, aber auch psychische Beeinträchtigungen wie z.B. Ängste. Der Vortrag gibt einen Überblick über Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden des Phänomens. Im Anschluss besteht die Möglichkeit allgemeine Fragen zu stellen.

Dr. med Holger Roick, E/M/S/A - Zentrum für Neurologie/Neuroradiologie/Psychiatrie.
Di, 19.05.15, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 6,00 €

36300 Konstanz

Dr. Elke Schulz: Curcuma und seine Bedeutung in der Tumorprävention

vhs + BioLago
Curcuma ist eines der großartigsten medizinischen Gewürze. Die medizinische Wirkung hat in der westlichen Medizin zunehmend an Bedeutung gewonnen. Zahlreiche Studien konnten belegen, dass Curcumin ein vor Krebs schützendes Potenzial besitzt. Es wirkt u.a. antikarzinogen, entzündungshemmend, antioxidativ, steigert die Krebsschutzwirkung von Vitamin D und unterstützt das Immunsystem.

Dr. Elke Schulz, Pflanzenbiochemikerin
Mi, 25.02.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Schülerinnen, Schüler und Studierende haben zu allen vhs-Vorträgen freien Eintritt gegen Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises.

36302 Singen

Sabrina Gundert: Leben mit Hochsensibilität

Hochsensibilität ist keine Krankheit, doch können durch ständige Überreizung Krankheiten entstehen. Oft reagieren Hochsensible auch psychosomatisch. Der Vortrag informiert über das Thema, geht auf Hintergründe, Auswirkungen und den möglichen Umgang mit der Hochsensibilität im eigenen Leben ein. Anschließend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Sabrina Gundert, Journalistin, Autorin
Di, 14.04.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 6,00 €

36304 Konstanz

Karina Gütges: Resilienz – Sieben Faktoren zur Stärkung der eigenen Kompetenzen

Herausfordernde Situationen konstruktiv meistern

Das moderne Leben konfrontiert uns immer wieder mit herausfordernden und stressigen Situationen. Resilienz bezeichnet man auch als seelische Widerstandskraft. Wir bilden unsere Resilienzfähigkeit bereits in der Kindheit aus, können sie aber auch als Erwachsene stärken und weiter ausbauen. Im Vortrag werden die sieben Faktoren zur Stärkung der Resilienz vorgestellt und durch Übungen erfahrbar.

Karina Gütges
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo, 20.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Astoria-Saal · 6,00 €
Foto: copyright Nadine Rapczynski-33

36400 Singen

Kaerstin Mampe: Umgang und Kommunikation mit demenziell Erkrankten

Im Verlauf einer Demenzerkrankung wird es immer schwerer, sich gegenseitig zu verstehen. Jeder Kontakt- und Kommunikationsversuch wird zu einer Herausforderung. Die im Vortrag beschriebenen Hintergründe, Anregungen und Tipps bieten eine Vielzahl von unmittelbar einsetzbaren Hilfen für medizinisch - pflegerisch oder psychosozial qualifizierte Berufsgruppen. Aber auch Angehörige, Freunde oder freiwillige Helfer können sie ohne eine spezielle Schulung nutzen.

Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Do, 19.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

36401 Stockach

Kaerstin Mampe: Die verschiedenen Stadien der Alzheimer Krankheit

Menschen mit Demenz brauchen Unterstützung - meist rund um die Uhr. Pflegende Angehörige und professionell in der gesundheitlichen Versorgung Tätige benötigen ausreichende Kenntnisse über Krankheitsbilder und -verläufe, Therapiemöglichkeiten, angemessene Formen der Kommunikation, der Ernährung, der Bewegung sowie geeignete Maßnahmen der Wohnungsanpassung. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über Demenz wissen und Betroffene und Angehörige unterstützen wollen.

Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Di, 12.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

Führungen & Betriebsbesichtigungen

11900 Konstanz

Historisch-Kulinarischer Stadtbummel

Eine besondere Stadtführung (ab 12)

Erleben Sie Stadtgeschichte auf humorvoll, unterhaltsame Art. Zwischen historisch inspirierten Menügängen wird die überreiche Konstanzer Geschichte und ihre Schätze aus Vergangenheit und Gegenwart serviert. Genießen Sie Fischvariationen in den historischen Mauern des Konzilgebäudes, im Hotel Barbarossa das geschichtlich inspirierte Filet, und in den romantischen Gassen der Niederburg das „erotische" Dessert.

Manfred Kammerlander, Stadtführer
Mi, 22.04.15, 18.00-22.00 Uhr
Treffpunkt: 17.55 Uhr Hafensteg
65,00 € incl. 3-Gänge-Menü, Apéritif, Weine u. Mineralwasser in 3 Lokalen, Vegetarische Variante möglich.
Anmeldeschluss: 05.04.15

11901 Konstanz

Dämmerschoppenbummel durch Alt-Konstanz

Geheimnisvoll-romantische Niederburg

Die Niederburg: Romantische, mittelalterliche Gassen mit heimeligen Weinstuben, historisch betrachtet der älteste Stadtteil mit Häusern, die viel erzählen könnten. Einige Geschichten wollen wir ihnen entlocken. Aber in einem Wein- und Genießerviertel sollte man auch einkehren. Darum laben wir uns beim Rundgang an einem Bierchen und enden in einer typischen Weinstube bei einem Glas Rebensaft.

Manfred Kammerlander, Stadtführer
Fr, 22.05.15, 17.00-19.30 Uhr
Treffpunkt: Münsterplatz · 14,00 € inkl. 1 Bier, 1 Butterbrezele und 1 Wein
Anmeldeschluss: 18.05.15

In privaten Mauern – Konstanzer Geschichte exklusiv erzählt

In dieser Reihe werden meist nur schwer zugängliche Bauten aus der glanzvollen Zeit als Reichs- und Bischofsstadt vorgestellt. Diesmal zeigen wir Historische Gasthäuser.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer

11905 Konstanz

Historische Gasthäuser

Im Hotel Barbarossa, dem ältesten geschichtlich belegten Gasthaus von Konstanz, zeigt Herr Miehle u.a. den Gewölbekeller und den Turm. Im Anschluss daran erwartet uns Herr Direktor Martin im heutigen Inselhotel mit vielen geheimnisvollen und geschichtsträchtigen Räumlichkeiten.
Sa, 14.03.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Obermarkt/Barbarossa
8,00 €, Anmeldeschluss: 11.03.15

11906 Konstanz

Historische Gasthäuser

Zu Beginn erwartet uns Herr Direktor Martin im heutigen Inselhotel mit vielen geheimnisvollen und geschichtsträchtigen Räumlichkeiten Dann zeigt uns Herr Miehle im Hotel Barbarossa, dem ältesten geschichtlich belegten Gasthaus von Konstanz, u.a. den Gewölbekeller und den Turm.
Sa, 18.04.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Inselhotel
8,00 €, Anmeldeschluss: 15.04.15

11907 Konstanz

In privaten Mauern: Das Gartendenkmal Stiegeler im Frühling

1918 erwarb Kommerzienrat Wilhelm Stiegeler das verwüstete Gelände einer ausgebeuteten Kiesgrube, sowie des ehemaligen Dominikanertorkels. Er lies einen englischen Landschaftsgarten anlegen und seine Villa errichten. Seit mehr als drei Jahrzenten widmet sich Elisabeth Stiegeler der Pflege und Weiterentwicklung des Gartens. Sie lernen auf diesem Rundgang das Gartendenkmal, die Architektur der Häuser, die Geschichte des Geländes und die Architektur der Gartenanlage kennen.

Elisabeth Stiegeler
Fr, 03.04.15, 17.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: 16.55 Uhr, Therme
9,00 €, Anmeldeschluss: 13.03.15, Nur bei gutem Wetter, Alternativtermin: 10.04. 15

11910 Konstanz

Feuergassenführung

mit Gudrun Schnekenburger

Nach der Marktgründung wuchs Konstanz enorm, die Bebauung verdichtete sich. Die Entsorgung erfolgte über ein Grabensystem auf der Rückseite der Häuserzeilen. Auch wenn der Rat der Stadt verbot, den Nachttopf zum Fenster hinaus zu entleeren, funktionierte das System der Seichgässle über Jahrhunderte. Der Spaziergang führt in die letzten finsteren Gässle und Winkel von Konstanz. Dazu gibt es erleuchtende, schräge, teils komische und vor allem anrüchige Geschichten.

Dr. Gudrun Schnekenburger, Historikerin
Di, 21.04.15, 18.00-19.30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Münsterportal
8,00 €, Anmeldeschluss: 17.04.15

11911 Konstanz

Finstere Geschichten aus Konstanz

Abendliche Führung mit Gudrun Schnekenburger

Bei dieser abendlichen Stadtführung wird die Dunkle Seite von Konstanz ans Dämmerlicht gezogen mit Geschichten von Hehlern und Huren, von Buoben, Dieben und Mördern. Blutig waren nicht nur Verbrechen, auch Körperstrafen und Hinrichtungen in und vor den Toren der Stadt. Der Spaziergang führt zu den Schauplätzen der Verbrechen und der Justiz und gibt einen Einblick in die Kriminalgeschichte der Stadt Konstanz.

Dr. Gudrun Schnekenburger, Historikerin
Di, 17.03.15, 17.30-19.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Münsterportal
8,00 €, Anmeldeschluss: 13.03.15

11912 Konstanz

Auf den Spuren von Jan Hus

vhs + Konzilstadt Konstanz
Bei einem etwa eineinhalb bis zweistündigen Rundgang durch Konstanz wird an Originalschauplätzen und anhand von Quellen und Dokumenten das Leben des böhmischen Reformators Jan Hus (ca.1370-1415) durch den Historiker und Stadtführer Hans-Peter Metzger vorgestellt. Die Führung endet am Gedenkstein im Paradies.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 27.06.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt Eingang Inselhotel
8,00 €, Anmeldeschluss: 23.06.15

11913 Konstanz

Klöster, Klerus, Stadt

Bindungen und Konflikte im mittelalterlichen Konstanz mit Gudrun Schnekenburger

vhs + Konzilstadt Konstanz
Bis heute prägen Bauten der mittelalterlichen Klöster das Stadtbild, auch wenn sie schon vor 200 Jahren ihre eigentliche Funktion verloren haben. Eine Ausnahme gibt es, das Dominikanerinnenkloster Zoffingen. Die Klöster prägten Leben, Sterben und Wirtschaften nachhaltig. Die Führung zeigt das geistliche, soziale und wirtschaftliche Wirken der Orden im mittelalterlichen Konstanz.

Dr. Gudrun Schnekenburger, Historikerin
Di, 24.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Münsterportal
8,00 €, Anmeldeschluss: 24.10.14

vhs Volkshochschule Konstanz-Singen e.V.
Vortrags-Karte
Sommersemester 2015

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 90 Vorträgen der vhs im Sommersemester 2015.

Vorname/Name Eva Musterfrau

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

Die vhs Vortragskarte berechtigt zum Preis von 25,00 € in diesem Semester zum Besuch von nahezu 90 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden. Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Fall von Ausfall oder Terminverschiebung benachrichtigt.

11920 Konstanz

Führung über den jüdischen Friedhof Konstanz

Jüdische Friedhofskultur vor dem Hintergrund jüdischen Lebens im 19. und 20. Jh.

Der jüdische Friedhof in Konstanz wurde 1870 eröffnet. Da Gräber von Juden nie abgeräumt werden, gibt es hier kulturgeschichtlich interessante Grabmale aus den letzten 150 Jahren. Nach ihrer Gleichstellung 1862 wurden die Juden ein integraler Bestandteil der Gesellschaft in Konstanz. Davon zeugen repräsentative Gräber jüdischer Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Kultur. Der Friedhof wurde im Dritten Reich nicht geschändet.

Dr. Uwe Brügmann
So, 15.03.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Hauptfriedhof, Trauerhalle
8,00 €, Anmeldeschluss: 10.03.15
Herren bitte mit Kopfbedeckung.

11921 Konstanz

Jüdisches Leben in Konstanz im Mittelalter

Die Geschichte der Juden in Konstanz: von den ersten Spuren jüdischen Lebens Anfang des 13. Jahrhunderts bis zur Vertreibung der jüdischen Gemeinde Mitte des 15. Jahrunderts materialisiert sich Geschichte bei diesem Stadtrundgang auch in bestimmten historischen Objekten, Plätzen und Straßen.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 13.06.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Pulverturm
8,00 €, Anmeldeschluss:08.06.15

11925 Konstanz

Die etwas andere Münsterführung

Bei dieser Führung werfen wir einen Blick auf spannende Objekte, die bei einem normalen Rundgang oft übersehen werden. Wir schauen uns beispielweise einige Epitaphien (Grabgedächtnisse)an, die ja meist auf Latein gehalten sind, und entdecken weitere Besonderheiten. Lassen Sie sich überraschen.

Konrad Schatz, Münstermesner a.D.
Do, 12.03.15, 16.00-17.30 Uhr
Treffpunkt: Südportal/Mariensäule
8,00 €, Anmeldeschluss: 09.03.15

Die unterirdische Barbarakapelle

auf der Nordseite des Münsters

Im Jahre 1401 wurde die Kapelle im Innenhof des damals noch vollständigen Kreuzganges zusammen mit einem Ölberg gebaut. Im 19. Jahrhundert wurde die Kapelle zugeschüttet. 1957 wurde im Zuge des umgestalteten Platzes die Kapelle wieder freigelegt. Für Gehbehinderte nicht geeignet. Einstieg per Leiter, schmutzfeste Kleidung, Damen keine Röcke!

Konrad Schatz, Münstermesner a.D.

11926 Konstanz
Mi, 15.04.15, 16.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Römerpyramide/Münsterplatz
8,00 €, Anmeldeschluss: 10.04.15

11927 Konstanz
Do, 16.04.15, 16.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Römerpyramide/Münsterplatz
8,00 €, Anmeldeschluss: 10.04.15

11928 Konstanz

Stolpersteine für politische Opfer in Konstanz

Eine Veranstaltung der Konstanzer Initiative Stolpersteine
Stolpersteine erinnern an Opfer des Nationalsozialismus. Diese kleinen Steine sind dezentrale, auf einzelne Personen bezogene Erinnerungsmahnmale. Auf unserem Rundgang im Innenstadtbereich besuchen wir Stolpersteine für politische Opfer, die wegen ihres mutigen Widerstandes gegen das NS-Regime verfolgt wurden.

Hans Seiffert, Autor, Petra Quintini
Mo, 11.05.15, 17.30-19.00 Uhr
Treffpunkt: Döbelestr. 4 · gebührenfrei

11930 Konstanz

Konstanzer Institutionen: Die Feuerwehr

Bis in das 20. Jahrhundert war die Gefahr vor Feuer die vielleicht größte für die Bewohner von Städten. Daher organisieren die Menschen eine gemeinsame Abwehr von Feuer. Sie erfahren viele spannende Details aus dem Alltag der Feuerwehrmänner und -frauen, besuchen den Fuhrpark und hören die eine oder andere unterhaltsame Anekdote von Dieter Quintus, seines Zeichens der Hauptmann unserer Feuerwehr. Seien Sie gespannt.

Anke Wolfermann
Di, 21.04.15, 17.30-19.00 Uhr
Treffpunkt: Feuerwache/Steinstraße
8,00 €, Anmeldeschluss: 16.04.15

11931 Konstanz

Kreuzlinger Institutionen: Die Rausch AG

Seit 1890 erforscht und nutzt die RAUSCH AG in Kreuzlingen die Kraft der Kräuter, um hochwertige, innovative und naturnahe Produkte zur ganzheitlichen Haar- und Körperpflege herzustellen. Die Grundlage des Firmenerfolges bildet dabei die innovative Verbindung traditionellen Klosterwissens und moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse. Nun haben Sie erstmals die Gelegenheit, die Rausch AG zu besichtigen. Erfahren Sie mehr über die faszinierende Welt der Kosmetik.

Anke Wolfermann
Di, 14.04.15, 17.00-18.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang, Bärenstr. 12 · 8,00 €
Anmeldeschluss: 16.04.15

11935 Stockach

Die historische Oberstadt von Stockach

Auf einem stimmungsvollen Rundgang wird die Geschichte der ehemals vorderösterreichischen bzw. badischen Amtsstadt kurzweilig dargelegt. Der mit kurzen Anekdoten gespickte Spaziergang führt durch die sogenannte Oberstadt, die von einer Stadtmauer umgeben war. In der Führung wird ein Bogen von den ersten Siedlungsspuren bis hin zur Gegenwart gespannt.

Dr. Yvonne Istas, Stadtmuseum Stockach
Termine für Stadtführungen:
- Fr, 20.02.15, 15.00-16.00 Uhr
- Fr, 27.03.15, 15.00-16.00 Uhr
- Fr, 17.04.15, 16.00-17.00 Uhr
- Fr, 15.05.15, 17.00-18.00 Uhr
- Fr, 19.06.15, 18.00-19.00 Uhr
- Fr, 17.07.15, 18.00-19.00 Uhr
- Fr, 21.08.15, 17.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: Altes Forstamt · 3,00 €, Kinder frei
mind. 5 Pers., Anmeldung!

Anlässlich des 70. Jahrestags der Befreiung Überlingens

11936 Konstanz

Führung durch den Goldbacher Stollen

Ab 14 Jahren empfohlen

Eine Veranstaltung der Initiative „Stolpersteine für Konstanz"
Nach der Bombardierung der Friedrichshafener Rüstungsunternehmen, sollten diese unterirdisch bombensicher verlagert werden. Für diesen Zweck schufen rund 800 Häftlinge aus dem KZ Dachau von Oktober 1944 bis April 1945 ein rund 4 km langes Stollensystem, das nicht vollendet wurde. Etwa 200 Häftlinge überlebten die Haft- und Arbeitsbedingungen nicht. 97 von ihnen sind auf dem KZ-Friedhof Birnau begraben.

Oswald Burger
Sa, 25.04.15, 14.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Stolleneingang Überlingen · 5,00 €
Schüler/Studierende frei
Anmeldeschluss: 17.04.15, kostenpfl. Mitfahrgelegenheit möglich

Exkursionen & Wanderungen

11950 Konstanz

Von der „Badischen Riviera" auf die Konstanzer Weinberge

Eine herrliche Panoramawanderung um und über Konstanz

Selten sind Geschichte, Natur und Kultur eine solche Einheit wie an der Konstanzer Uferpromenade. Nach einem unterhaltsamen Spaziergang, gewürzt mit spannenden Geschichten zur alten Konzilstadt, gibt es ein Picknick am See oder im Gartenlokal. Dann geht es zur Lorettokapelle und auf die Konstanzer Weinberge mit Infos zum Bio-Weinbau und grandiosem Panoramablick über Stadt und See bei einem Glas Original-Spitalwein. Es werden 10 km mit ca. 15 Unterbrechungen gelaufen.

Manfred Kammerlander, Bodensee-Guide
Fr, 01.05.15, 10.00-15.30 Uhr
Treffpunkt: Alte Rheinbrücke · 17,50 € inkl. Wein
Anmeldeschluss: 27.04.15

11951 Konstanz

Schlösser-Wanderung

mit Traumpanorama am Untersee

Salenstein, Eugensberg, Ruine Sandegg und Louisenberg, liegen in Traumlagen dicht beieinander. An mehreren herrlichen Ausblicken erfahren Sie viel über das Leben von Königin Hortense und ihrem Sohn Louis Napoléon, die hier lebten. Durch wildromantische Tobel geht es von Schloss zu Schloss, mit Informationen über deren einstige „Geister" und Bewohner. Auch die alten Fresken in der sonst geschlossenen St. Aloisius-Kapelle werden zu sehen sein. Strecke ca. 6 km, feste Schuhe.

Manfred Kammerlander, Bodensee-Guide
Fr, 08.05.15, 15.00-18.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Mannenbach-Salenstein · 11,50 €
Anmeldeschluss: 04.05.15

solarcomplex:

11955 Singen

Exkursion zu den Bioenergiedörfern Mauenheim und Emmingen

vhs + solarcomplex AG, Singen
Beide Bioenergiedörfer besitzen Biogas- und Hackschnitzelanlage sowie ein Nahwärmenetz. In Emmingen gibt es zusätzlich einen Großwärmespeicher, um in der Übergangszeit Biomasse einsparen zu können. Die Anlagen werden ausführlich und kompetent erläutert. Bei der Rundfahrt im Kleinbus wird das Potential vorhandener Bioenergien aufgezeigt. Die Touren werden vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

Jutta Gaukler, Leiterin Erlebnistour
Sa, 07.03.15, 13.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus ·gebührenfrei Personalausweis mitbringen! Anmeldeschluss: 02.03.15,

11956 Singen

Exkursion zum Bioenergiedorf Büsingen und Solarpark Langenried

vhs + solarcomplex AG, Singen
Das Bioenergiedorf Büsingen hat neben einer Hackschnitzelanlage eine 1.000 qm große thermische Solaranlage. Im Sommer kann so wertvolle Biomasse (Holz) eingespart werden. Anschließend wird der Solarpark Langenried besichtigt, wo Strom für über 500 Personen produziert wird. Bei der Rundfahrt im Kleinbus wird das große Potential der vorhandenen Bioenergien aufgezeigt. Die Touren werden vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert,

Jutta Gaukler, Leiterin Erlebnistour
Sa, 13.06.15, 10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus · gebührenfrei Anmeldeschluss: 08.06.15

Schülerinnen, Schüler und Studierende haben zu allen vhs-Vorträgen freien Eintritt gegen Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises.

Die Natur schmecken

vhs + UmweltZentrum Stockach

Auf einem Wildkräuterspaziergang mit dem UmweltZentrum Stockach lernen Sie zahlreiche Pflanzen unserer Region kennen, erfahren Interessantes über deren Verwertungsmöglichkeiten in der Küche sowie in der Volksheilkunde. Darüber hinaus können Sie bei einer herrlichen Verköstigung in der Natur aus Wildkräutern zubereitete Delikatessen genießen. Und natürlich gibt es zum Mitnehmen jede Menge Rezepte.
Bitte mitbringen: Behälter zum Sammeln, kleines Trinkglas für Kostproben

11972 Stockach

Sabrina Molkenthin, Helga Hauser
Sa, 25.04.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz zw. Stockach und Espasingen · 10,00 €, Kinder frei

11973 Stockach

Sabrina Molkenthin,
Claudia Rinkenburger
Sa, 04.07.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: unterhalb der Nellenburg am Nussbaum · 10,00 €, Kinder frei

Wilde Kräuter im Frühling

Kräuterwanderung

Gerade im Frühling, wenn alles sprießt, grünt und blüht, gibt es auf unseren Wiesen und Wäldern viel zu entdecken. Die wilden Frühlingskräuter stecken voller Energie und damit sind sie gerade nach dem langen Winter sehr wertvoll für uns. Auf der Wanderung erfahren Sie viel Wissenswertes über die Verwendung in der Küche und die Bedeutung in der Volksheilkunde. Anschließend genießen Sie die aus Wildkräutern zubereiteten Kostbarkeiten aus der Natur.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, Korb, Schere

Hanna Blohm, Kräuterpädagogin

11974 Stockach

So, 19.04.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Ludwigshafener Straße, Ditsche
17,00 € inkl. Imbiss
Anmeldeschluss: 14.04.15

11975 Mühlhausen-Ehingen

Sa, 25.04.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche Parkplatz
17,00 € inkl. Imbiss
Anmeldeschluss: 21.04.15

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Lehrwanderung für Pilzfreunde

Die geprüfte Pilzsachverständige Elke Hofmann zeigt interessierten Pilzsammler in den Wäldern der Umgebung: Pilze und ihre Standorte; Lebensgemeinschaft Pilz und Baum; Pilze als unentbehrliche Helfer des Waldes. Auf der Waldexkursion werden heimische Pilze vor Ort bestimmt und aufgezeigt, wie Speisepilze richtig gesammelt, gesäubert, für den Kochtopf vorbereitet und zubereitet werden. Sie lernen die Merkmale von Giftpilzen erkennen, so dass Sie Sicherheit in ihrem Hobby bekommen.
Bitte mitbringen: Kleiner Korb, Küchenmesser, waldgeeignete Kleidung, keine Plastiktüten!

Elke Hofmann, geprüfte Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM)

11982 Aach
Sa, 05.09.15, 09.30-12.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Aachquelle"
19,00 €, Anmeldeschluss: 01.09.15

11983 Aach
Sa, 05.09.15, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Aachquelle"
19,00 €, Anmeldeschluss: 01.09.15

Besuch auf dem Hönig-Hof: Ei, schau's dir doch mal an

Einblick in den Freilandhühnerstall

In diesem Kurs informiert Sie Herr Hönig persönlich über die regionale Lebensmittelherstellung am Beispiel Freilandeier. Sie bekommen Einblicke in die artgerechte Legehennenhaltung, die Verarbeitung, Qualitätssicherung und Verpackung der Eier bis hin zu deren Vermarktung. Moderne tiergerechte Landwirtschaft hautnah erleben!
Treffpunkt: Hönig-Hof, Reißmühle 1

Christoph Hönig

11970 Mühlingen
Mi, 11.03.15, 17.00-18.00 Uhr
6,00 €, Familien 10,00 € Kinder bis 16 Jahre frei
Anmeldeschluss: 04.03.15

11971 Mühlingen
Mi, 22.04.15, 17.00-18.00 Uhr
6,00 €, Familien 10,00 € Kinder bis 16 Jahre frei
Anmeldeschluss: 15.04.15

Die größten Hits aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

11990 Öhningen

Vorösterlicher Erlebnistag auf dem Linsenbühlhof

4 bis 7 Jahre

Wir schauen bei den „Oster"Hasen und den Hühnern vorbei, nehmen uns viel Zeit zum Streicheln und Füttern. Jedes Kind nimmt sich ein Ei aus dem Hennenstall mit, welches wir mit Naturfarben einfärben möchten, schön dekoriert im selbstgeflochtenen Weidenestchen mit Federn, Filzwolle und Moos darf ein kleines Kunstwerk für den Ostertisch entstehen.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin
Bauernhofpädagogin
Mo, 23.03.15, 15.00-17.00 Uhr
Linsenbühlhof · 22,50 € inkl. Material
max. 10 Kinder, Anmeldeschluss: 18.03.15

11991 Öhningen

Besondere Stunden für besondere Kinder

für geistig-, körper- und schwerstmehrfachbehinderte Kinder, 4 bis12 Jahre

Eine Hoferkundung unter aktivem Einbezug aller Kinder wird zum Mit-Mach-Tag auf dem Linsenbühlhof. Schon die Jüngsten unter uns lieben die Natur und den Kontakt zu Tieren. Die gemeinsame Zeit steht unter dem Motto: Be-Greifen und den Bauernhof hautnah erleben. Die Betreuung erfolgt durch erfahrenes Fachpersonal. Bitte Sonderfragebogen bei Anmeldung ausfüllen! Die maximale Teilnehmerzahl richtet sich nach der Schwere der Behinderungen und Handicaps der Kinder.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin, Bauernhofpädagogin, Susanne Häberle, Erzieherin mit vorwiegend lehrender Tätigkeit im Hegau-Jugendwerk Gailingen
Sa, 25.04.15, 14.30-16.00 Uhr
Linsenbühlhof · 25,00 €, bei 6 Teilnehmenden 20,00 €
Anmeldeschluss: 17.01.14

11992 Öhningen

Wir basteln für Muttertag auf dem Linsenbühlhof

4 bis 7 Jahre

Allerhand Schönes und Zauberhaftes gestalten die Kinder für die allerliebste Mutti. Der Bauernhof bietet dazu ein wunderschönes, besonderes Ambiente.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin, Bauernhofpädagogin
Mo, 04.05.15, 15.00-17.00 Uhr
Linsenbühlhof · 27,50 € inkl. Material
max. 10 Kinder, Anmeldeschluss: 29.04.15

11993 Öhningen

Bullerbü-Tag auf dem Linsenbühlhof

6 bis 10 Jahre

Wunderschöne Stunden auf dem Linsenbühlhof, viel Wissenswertes rund um den Bauernhof, die Maschinen, die Tiere und die Natur. Zum Auftakt liest Bäuerin Marion den Kindern im Heu eine Geschichte aus Astrid Lindgrens „Bullerbü" vor - was dann weiter geschieht, entscheiden die Kinder selber.... Staudamm bauen, Tiere besuchen, auf die Bäume klettern, eine Heuschlacht....

Marion Häberle, Hauswirtschafterin, Bauern-

hofpädagogin
Mo, 11.05.15, 15.00-17.00 Uhr
Linsenbühlhof · 17,50 €, max. 10 Kinder Anmeldeschluss: 06.05.15

11994 Öhningen
Kunst im Kuhstall
6 bis 10 Jahre

Wir sind künstlerisch kreativ und aktiv – direkt bei den Tieren, mitten in der Natur, auf der Weide dürfen tolle Kunstwerke entstehen, die wir im Anschluss im Kuhstall für die Eltern und Interessierte ausstellen.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin, Bauernhofpädagogin
Mo, 15.06.15, 14.00-16.30 Uhr
16:30 Uhr Vernissage für die Eltern
Linsenbühlhof · 30,00 € inkl. Material
max. 10 Kinder, Anmeldeschluss: 10.06.15

Studienreisen 2015

Bei allen Reisen ist eine Anmeldung erforderlich. Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss erfolgen. Bitte fordern Sie die ausführlichen Flyer an.

11810 Konstanz
Museen der Welt: Madrid
Madrid im Frühling

Veranstalter: vhs Aalen + Schlosser Reisen S.A. AGENCIA DE VIAJES
Ausführlicher Besuch der spanischen Metropole mit zweimaligem Besuch im Prado. Auf den Stadtrundgängen sehen Sie aber auch die verschiedenen Stadtviertel Madrids, vom beschaulichen Dichterviertel, in dem sehr zentral das Hotel liegt, bis zu mondänen Pracht der großen Plätze und der Prachtstraße Gran Via.
Leitung: Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt.
21.03.-25.03.15
1.090,00 € p. Pers./DZ, EZ + 132,00 €

11801 Konstanz
Die Höhepunkte Zentralspaniens, der Extremadura und Kastiliens
Veranstalter: vhs Aalen + Schlosser Reisen S.A. AGENCIA DE VIAJES
Tiefe Religiosität, Tradition und Moderne, Ernst und sprudelnde Lebensfreude und natürlich große Kunst und faszinierende Landschaftsbilder – mit diesen Stichpunkten lässt sich die große Studienreise ins Zentrum Spaniens bestens umschreiben.
Leitung: Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt.
25.03.-07.04.15
3.660,00 p. Pers./DZ, EZ + 533,00 €

Eine Ausführliche Reisebeschreibung finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de

11802 Konstanz
Intensiv-Studienreise: Südindien
Veranstalter: vhs Aalen + UNIque Reisen
Diese Reise in den Süden des indischen Subkontinents ist sehr umfassend und führt uns in drei sehr unterschiedliche Bundesstaaten. Hier begegnet uns eine abwechslungsreiche Vielfalt an Natur- und Kulturschönheiten, die ihresgleichen sucht.
Leitung: Maria Püschel, Indologin
27.12.15-10.01.16
3.890,00 € p. Pers./DZ, EZ + 734,00 €

11800 Konstanz
„Via Francisca" und „Strada Antica Regina":
Auf alten Wegen von Chiavenna zum Comer See - ausgebucht

Veranstalter: Werner Trapp, Autor und Historiker
Die Kulturwanderwoche folgt den Spuren alter Wege, die bereits seit römischer Zeit den Zugang von Mailand zur Alpenstadt Chiavenna bildeten. Auf der „Via Francisca" und der „Strada Antica Regina" geht es von Chiavenna nach Menaggio durch eine alte bäuerliche Kulturlandschaft, durch verlassene Bergdörfer, Esskastanienwälder, alte Rebgärten und Olivenhaine.
Leitung: Werner Trapp, Autor und Historiker,
12.04.-19.04.15, Comer See
675,00 € DZ/FR
735,00 € EZ/FR p. Pers.
Anmeldeschluss: 14.03.15

11804 Konstanz
Das Bergell
Geschichte Kunst und Natur zwischen Engadin und Comer See

Veranstalter: Werner Trapp, Autor und Historiker
Das Bergell darf zu den landschaftlich wie kulturell reizvollsten und interessantesten Tälern am Südrand der Alpen gezählt werden. Wer das Bergell durchwandert, vom Passdorf Maloja im Oberengadin bis hinab in das bereits italienische Chiavenna, der erlebt Übergänge „zwischen Eis und Süden", von Talstufe zu Talstufe eine andere Vegetation.
Leitung: Werner Trapp, Autor und Historiker,
21.06.-27.06.15, Bergell
645,00 € DZ/DU/WC/FR
695,00 € EZ/DU/WC/FR p. Pers.
585,00 € DZ/EtagenDU/WC/FR
635,00 € EZ/EtagenDU/WC/FR
p. Pers., Anmeldeschluss: 30.04.14

11805 Konstanz
Engadin und Bergell
Literarisch-historische Wanderungen am Südrand der Alpen

Veranstalter: Werner Trapp, Autor und Historiker
Das Programm richtet sich an Menschen, die das Oberengadin und das Bergell aus der Nähe kennen lernen wollen, durch Wanderungen auf den Spuren von Kunst, Architektur, Literatur und Geschichte, verbunden mit kleinen Lesungen. Wer früher schon an einer Kulturwanderwoche im Bergell teilgenommen hat, stößt hier auf neue Wege und Themen.
Leitung: Werner Trapp, Autor und Historiker,
20.09.-26.09.15, Bergell
645,00 € DZ/ DU/WC/FR
695,00 € EZ/DU/WC/FR p. Pers.
585,00 € DZ/ EtagenDU/WC/FR
635,00 € EZ/EtagenDU/WC/FR p. Pers.
Anmeldeschluss: 15.08.15

11802 Konstanz
Das Alto Lario im Frühjahr entdecken
Kulturwandertage am Oberen Comer See

Veranstalter: Werner Trapp, Autor und Historiker
Das Altolario ist eine vom Tourismus noch wenig entdeckten Landschaft rund um den oberen Comer See. Mediterran geprägte Ufer verbinden sich hier harmonisch mit einer vielfach noch alten bäuerlichen Kulturlandschaft an den Hängen der Berge, die auch im späten Frühjahr oft noch von schneebedeckten Gipfeln umrahmt wird. Folgen Sie der „Via dei Monti Lariani" mit ihren sehenswerten Bergdörfern und Kirchen bei einer Kulturwanderung am Oberen Comer See
Leitung: Werner Trapp, Autor und Historiker,
07.06.-13.06.2013, Comer See
685,00 € DZ/FR
755,00 € EZ/FR p. Pers.
Anmeldeschluss: 07.05.2015

Zwischen Schwarzwald, Reben und Rhein
Frühsommerliche Kulturwanderungen rund um Baden-Baden

Veranstalter und Leitung: Werner Trapp, Autor und Historiker
03.05.-09.05.15
Bitte fordern Sie den Flyer an

Verbraucherfragen

Recht & Steuern

11100 Konstanz
Benjamin Schmidt: Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Rundum vorgesorgt

Bei Testamenten können bereits kleine Fehler einen jahrelangen Erbrechtsstreit zur Folge haben. Regeln Sie Ihren Nachlass vorausschauend und klug, um Ihrer Familie später Probleme zu ersparen. Sorgen Sie durch klare Bestimmungen auch für Alter und Krankheit vor. Benjamin Schmidt, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, erklärt in verständlicher Weise Wissenswertes zur Testamentsgestaltung und vermittelt grundlegende Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Alle Teilnehmer erhalten die Vortragsunterlagen.

Benjamin Schmidt, Fachanwalt für Erbrecht
Mo, 09.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Andrea Fischer-Seyfried: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Jeder von uns sollte Vorsorge für den Fall der eigenen Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder eines Unfalls treffen. Ansonsten muss das Vormundschaftsgericht einen gerichtlichen Betreuer bestellen, der dann die notwendigen Entscheidungen trifft. Das ist nicht zwingend ein naher Angehöriger. Wie Sie es schaffen, dass in so einem Fall Ihre Vertrauensperson für Sie handeln kann, ist Thema dieses Vortrags.

Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin

11101 Singen
Di, 03.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11102 Stockach
Do, 12.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

Andrea Fischer-Seyfried: Die 10 wichtigsten Tipps rund ums Testament

Was kann ich in einem Testament überhaupt regeln? Was passiert, wenn ich überhaupt kein Testament verfasse? Was ist überhaupt ein Erbvertrag? Und was genau hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Verschenke ich mein Haus besser schon zu Lebzeiten? Wer daran geht, seinen Nachlass zu regeln, dem stellen sich viele Fragen. Der Vortrag soll Ihnen einen Überblick vermitteln und damit auch ein Wegweiser sein für die Schritte, die Sie selbst unternehmen müssen, damit der Ernstfall abgesichert ist.

Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin

11103 Singen
Di, 21.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11104 Stockach
Do, 16.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

11105 Konstanz

Katja Odenwald: Sorgerecht, Kindesunterhalt, Betreuungsunterhalt

Die Gesetzgebung und Rechtsprechung zum Sorge- und Umgangsrecht hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Dies betrifft sowohl die ehelichen als auch die unehelichen Kinder. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten das gemeinsame beziehungsweise das alleinige Sorgerecht zu beantragen sowie den Aufenthalt der Kinder bei getrennt lebenden Eltern zu gestalten. Darüberhinaus wird der Kindesunterhalt erörtert, auch die staatlichen Unterstützungsmöglichkeiten, wenn der Unterhaltspflichtige nicht zahlt. Weiter erklärt die Dozentin den Unterhalt des betreuenden Elternteils, den auch hier hat die Gesetzgebung neue Richtlinien gesetzt.

Katja Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin
Mi, 29.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

24004 Singen

Bürokratie für Musiker

Über den Umgang mit Behörden, GEMA und Veranstaltern. Kursziel: Verständnis und Orientierung im Dschungel der Vorschriften.

Severin Dietrich
Sa, 07.03.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 21,50 €

50604 Konstanz

Einkommensteuererklärung leicht gemacht

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen möchten. Es wird Ihnen sowohl theoretisch als auch praxisnah anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer ESt-Erklärung wichtig und notwendig ist. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für steuerlich Fortgeschrittene geeignet.

Volker Riechert
Sa+So, 11.07.+12.07.15, 09.00-14.30 Uhr
vhs · 105,00 €, Die Kursgebühren sind steuerlich absetzbar!
Anmeldeschluss: 04.07.15

Haus & Hobby

11110 Konstanz

Gitta Schreiber: Entrümpeln befreit

Seminar zum Wesen des Festhaltens und Loslassens

Im Laufe der Jahre sammeln sich bei Vielen so mancherlei Dinge an, von denen man sich nur schwer trennen kann. Bringen Sie Struktur und Ordnung in Ihre Räume und Ihr Leben - trennen Sie sich motiviert und nachhaltig von allem Unbrauchbaren sowie Überflüssigen. Praxiserprobte Tipps zur effizienten Entrümpelung und bewährte Anregungen zur Festhalte-Prophylaxe helfen Ihnen endlich wieder frei durchzuatmen!

Gitta Schreiber, Coach
Mi, 25.02.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 14,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15

11111 Stockach

Constanze Wyneken-Bruntsch: Tiere natürlich gesund ernähren

Eine Vielzahl von Krankheiten unserer Haustiere sind auf eine falsche Ernährung zurückzuführen und ließen sich vermeiden, würden sich Tierbesitzer mehr damit auseinandersetzen, was sie im Hinblick auf die Ernährung ihres Tieres noch tun können außer dem täglichen Öffnen einer Dose. Die Tierernährungsberaterin klärt auf, informiert und gibt wertvolle Tipps.

Constanze Wyneken-Bruntsch
Di, 19.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr.1 · 6,00 €

11112 Konstanz

Constanze Wyneken-Bruntsch: Naturheilkunde für unsere Haustiere

Entstehung, Geschichte & Therapiemethoden

Die Naturheilkunde für Tiere, wie wir sie heute kennen und verwenden, betrachtet die Gesamtheit von Seele, Geist und Körper als ein ganzheitliches System, in dem jedes Wesen grundsätzlich als gesund betrachtet und die Selbstheilungskräfte des behandelten Wesens angeregt werden. Die Tierheilpraktikerin ermöglicht Einblicke in die Entstehung und die Geschichte der Tiernaturheilkunde und in verschiedene Therapiemethoden.

Constanze Wyneken-Bruntsch
Mo, 27.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11115 Konstanz

Schachkurs für Anfänger

Ab 55 Jahren

Das „königliche Spiel" eignet sich für Senioren als ideale Freizeitbeschäftigung. Voraussetzung ist jedoch der Erwerb von Grundkenntnissen. Diese werden methodisch nach den Grundlagen für Anfängerkurse des Deutschen Schachbundes vermittelt. Der Kurs hat aber auch das Ziel das Konzentrationsvermögen zu steigern und entspannend das Gedächtnis zu trainieren.
Bitte mitbringen: Brett und Figuren, falls vorhanden

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mi ab 11.03.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 120,00 €

Kommunikation & Persönliche Entwicklung

Work-Life Balance

11130 Konstanz

Achtung Stress! Mach hin, mach schneller… entspann dich mal!

Innere Antreiber sind eine der Hauptursachen für Stress, Burnout und verpasste Chancen. Im Seminar klären wir eigene Erwartungen und Verhaltensmuster, um wieder mehr Ruhe ins Leben zu bringen. Effektive Entspannungsübungen und wirkungsvolle mentale Techniken mit einer erfahrenen Burnout-Präventionstrainerin lassen Sie gelassener und selbstsicherer durch den (Arbeits)-alltag gehen.

Doris Neva Wimmer, Coach
Sa, 08.08.15, 10.00-17.00 Uhr inkl. 45 Minuten Pause; vhs · 54,00 €
Anmeldeschluss: 03.08.15

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

11131 Konstanz

Das NEIN DANKE Prinzip

Sie gehören Sie zu den Menschen, denen es schwer fällt ein „Nein" auszusprechen, auch wenn das sinnvoller wäre? Durch ein berechtigtes „Nein" gewinnen Sie mehr Zeit und fühlen sich weniger fremdbestimmt. Sie können sich mehr auf die Dinge im Leben konzentrieren, die für Sie selbst wichtig sind. Die praktischen Übungen sind einfach und wirksam. Sie bauen das notwendige Selbstvertrauen auf, um bei nächster Gelegenheit ein „Nein" auszusprechen.

Jürgen Trautner, Projektcoach
So, 08.03.15, 09.30-18.00 Uhr inkl. 45 Minuten Pause; vhs · 67,00 €

11156 Konstanz

Kopf oder Bauch? Das Geheimnis klarer Entscheidungen!

Ja, nein, vielleicht? Fällt es Ihnen manchmal schwer eine berufliche oder private Entscheidung zu treffen? An diesem Seminarabend können Sie schnell einige effektive Strategien erlernen, die Ihnen zukünftig die Entscheidungsfindung erleichtern.

Doris Neva Wimmer, Coach
Mi, 08.07.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 24,00 €
Anmeldeschluss: 03.07.15

50305 Konstanz

Gerlinde Lahr: Arbeitsberge sind in Wahrheit Entscheidungstäler

Ambivalenzen in komplexen Entscheidungssituationen!

Unsere Lebensqualität hängt maßgeblich von den Entscheidungen ab, die wir fällen, geschäftlich wie privat. Darum fallen Entscheidungen oft so schwer. Zweifel und Ambivalenzen weisen auf verschiedene Seiten in uns hin, die sich zu Wort melden, und die wir ernst nehmen sollten. Dieser Abend beschäftigt sich mit der Architektur von Entscheidungsprozessen und gibt praktische Tipps, wie wir in Entscheidungssituationen gut mit uns umgehen können.

Gerlinde Lahr, Dipl.-Psychologin
Mi, 20.05.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · 6,00 €

11132 Konstanz

Mein Sonntag für mich

Körper & Geist & Seele in den Wandlungsphasen der Frau

Für Frauen sind die Wechseljahre gerade heute in jeder Hinsicht herausfordernd. Ganzheitlich praktizierende Ärzte und Therapeuten appellieren vor allem in Zeiten der Hormonumstellung zur bewussten (Neu)Orientierung damit Körper, Geist und Seele sich (wieder) sammeln und stabilisieren können. Denn wenn wir erkennen, dass wundervolle Jahre erst noch vor uns liegen, können wir gestärkt die herrliche Reise antreten

Gitta Schreiber, Coach
So, 22.03.15, 10.00-17.00 Uhr inkl. 45 Minuten Pause; vhs · 54,00 €
Anmeldeschluss: 23.02.15

20097 Konstanz

Zeit für mich

Mit Schwung in den Frühling

An diesem Sonntag wollen wir uns bewusst Zeit nehmen für das Wichtigste in unserem Leben: uns selbst. Impulstexte, Inspirationen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, ebenso wie das Kreative Schreiben schenken uns einen neuen, frischen Blick auf unser Leben. Ein Tag, um wieder ganz bei sich anzukommen, Kraft zu tanken und mit einem Lächeln zurück in den Alltag zu kehren.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial

Sabrina Gundert, Freie Journalistin, Autorin und Schreibcoachin
So, 26.04.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 40,00 € zzgl. 3,00 € für Material,
Teilnehmende: 5 bis 7

Rhetorik & Konfliktmanagement

11135 Konstanz

Mut zu neuen Kontakten

Spaß am Flirten

Sie wünschen sich Kontakte einfacher herzustellen, um beruflich davon zu profitieren oder den richtigen Partner fürs Leben zu finden? Sie möchten ein ehrliches Feedback darüber, wie Sie auf andere Menschen wirken, ohne gleich das Gesicht zu verlieren? Aus meiner langjährigen Erfahrung darf ich Ihnen sagen, dass dieser eine Tag Ihr Leben nachhaltig verändern kann. Es werden viele konkrete Tipps und Tricks verraten und auch ausreichend praktische Übungen durchgeführt.

Jürgen Trautner, Projektcoach
So, 22.02.15, 09.30-18.00 Uhr inkl. 45 Min. Pause; vhs · 67,00 €

11140 Konstanz

Sich Gehör verschaffen mit Stimme und Sprechausdruck

Stimme und Sprechweise sind der hörbare Ausdruck unserer Persönlichkeit. Dabei nutzen wir nur 40% unseres stimmlich-sprecherischen Potenzials. Im Kurs wird das Bewusstsein für die eigene Stimme und den Sprechausdruck entwickelt und der Stimmklang und dessen Wechselwirkung mit Körperspannung, Atmung und Artikulation erfahren. Für: alle, die für berufliche und private Zwecke Ihre Sprechweise verbessern möchten

Elvira Mießner, Sprechpädagogin, Dozentin PH, Lehrerseminar
Sa, 09.05.15, 09.00-17.00 Uhr inkl. 45 Minuten Pause; vhs · 63,00 €

20112 Konstanz

Aussprache und Intonation

Eine gute, angemessene Aussprache erleichtert die private oder berufliche Kommunikation und trägt somit zur besseren Verständlichkeit und Erweiterung der Kontakte bei.
Elvira Mießner, Sprechpädagogin, Dozentin (PH, Lehrerseminar)
5x Mo ab 13.04.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 52,50 €

11141 Konstanz

Einfacher und wirksamer überzeugen

Simplify your communication

Täglich befinden Sie sich in Situationen, deren Ausgang entscheidend von Ihrer Kommunikationsfähigkeit abhängt. Ihr Leben wird dadurch stark beeinflusst und bestimmt. In diesem Seminar werden Sie fünf einfache Regeln kennen lernen. Durch praktische Übungen werden Sie schnell in der Lage sein besser zu überzeugen. Sie werden damit selbstbewusster und wirkungsvoller kommunizieren.

Jürgen Trautner, Projektcoach
So, 19.04.15, 09.30-18.00 Uhr inkl. 45 Min. Pause; vhs · 67,00 €

51946 Konstanz

Martina Schurhammer: Selbstvermarktung oder die Kunst sich selbst zu verkaufen!

Mit Spaß und gutem Gefühl akquirieren & kontakten

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie ein positives Gefühl zum Thema Verkaufen/Akquise und zu Ihrer eigenen Dienstleistung entwickeln. Sie lernen Techniken der erfolgreichen und „unpeinlichen" Selbstvermarktung kennen.

Martina Schurhammer, Werbefachfrau
Do, 19.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 6,00 Euro

11142 Konstanz

Schlagfertigkeit und Auftrittskompetenz

Die besten Antworten fallen Ihnen immer erst auf dem Heimweg ein? In diesem Kurs lernen Sie, gelassen zu kontern und diplomatisch, aber bestimmt Ihre Meinung zu vertreten. Mit ein paar Übungen, Tricks und Kniffen lassen sich die Situationen, in denen Ihnen zuweilen die richtigen Worte fehlten, viel besser meistern. Der Seminarleiter Marc Schloßarek spielt seit 1994 Improvisationstheater.

Marc Schloßarek, Jurist, Kommunikations- und Konflikttrainer
Sa, 30.05.15, 10.00-17.00 Uhr inkl. 45 Min. Pause, vhs · 54,00 €

vhs Volkshochschule Konstanz-Singen e.V.
Vortrags-Karte
Sommersemester 2015

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 90 Vorträgen der vhs im Sommersemester 2015.

Vorname/Name Eva Musterfrau

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

Die vhs Vortragskarte berechtigt zum Preis von 25,00 € in diesem Semester zum Besuch von nahezu 90 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden. Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Fall von Ausfall oder Terminverschiebung benachrichtigt.

11150 Konstanz

De-eskalierende Kommunikation

Methoden der konstruktiven Gesprächsführung

Konflikte im beruflichen sowie privaten Umfeld lassen sich nie ganz vermeiden. Sie können es nicht verhindern, dass Sie mit unangemessenen Verhaltensweisen, persönlichen Angriffen o.ä. konfrontiert werden. Umso wichtiger ist es, emotional intelligente De-Eskalationsstrategien gezielt einsetzen zu können. Damit können Sie die die positiven Funktionen von Konflikten nutzen: Spielregeln etablieren, Grenzen setzen und Problem-Lösungen entwickeln. Rainer Manderla arbeitet als Seminarleiter in und für Unternehmen und die HTWG.

Rainer Manderla, Verhandlungscoach, Konfliktmoderator
Fr, 10.07.15, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 11.07.15, 09.00-17.00 Uhr inkl. 45 Min. Pause; vhs · 91,00 €
Anmeldeschluss: 06.07.15

11151 Konstanz

Thomas Stelling: Gewaltfreie Kommunikation

Vortrag mit Miniworkshop

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Dr. Marshall Rosenberg entwickelt und wird weltweit eingesetzt, um partnerschaftlichere Beziehungen und Kooperation zu fördern. In Konflikten werden so Lösungen möglich, die für alle Beteiligten stimmen. Vorgestellt und durch kleine Übungen erlebbar gemacht werden an diesem Abend einige Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und die Vision eines Miteinanders, in der die Bedürfnisse jedes einzelnen zählen.

Thomas Stelling, Trainer, Coach, Mediator
Mi, 24.06.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11152 Konstanz

Gewaltfreie Kommunikation

Seminar

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg ist ein Weg, um bewusster zu kommunizieren und mitfühlender anderen wie uns selbst gegenüber zu werden. Im Seminar lernen Sie nicht nur das Reflexionsmodell der Gewaltfreien Kommunikation kennen, sondern können bereits konkret erfahren, wie man auch in schwierigen Situationen andere Worte finden und Konflikte lösen kann. Thomas Stelling vermittelt seit 10 Jahren die Gewaltfreie Kommunikation.

Thomas Stelling, Trainer, Coach, Mediator
So, 26.07.15, 09.00-17.00 Uhr inkl. 45 Min. Pause; vhs · 58,00 €
Anmeldeschluss: 07.12.14

TIPP

Die vhs Vortragskarte
berechtigt zum Preis von 25,00 €
in diesem Semester zum Besuch von nahezu 90 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden. Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Fall von Ausfall oder Terminverschiebung benachrichtigt.

Präsentation & Außenwirkung

vhespresso – kurz, stark, garantiert
Kurse mit Durchführungsgarantie

Stilberatung fürs Bewerbungsgespräch

Der erste Eindruck ist von entscheidender Bedeutung! Ganz individuell feilen wir am passenden Outfit für Ihr Bewerbungsgespräch. Themen: die psychologische Aussagekraft von Farben, Kleidung und Schnitt passend zu Figurtyp und Beruf; passendes Makeup, adäquate Frisuren, der gekonnte Einsatz von Haltung, Mimik und nonverbalen Signalen, Umgangsformen. Anmeldung unbedingt erforderlich
Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Accessoires, Kleidungsstücke, Fotoapparat, Schreibzeug

Christina van Drunick, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

352001 Konstanz
Do, 19.02.15, 19.00-21.30 Uhr
vhs · 71,00 € inkl. Material; 1-3 TN

352002 Singen
Fr, 20.02.15, 19.00-21.30 Uhr
vhs · 71,00 € inkl. Material; 1-3 TN

352003 Stockach
Sa, 21.02.15, 10.00-12.30 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 71,00 € inkl. Material; 1-3 TN

vhespresso
– kurz, stark, garantiert

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

vhs Volkshochschule Konstanz-Singen e.V.
Vortrags-Karte
Sommersemester 2015

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 90 Vorträgen der vhs im Sommersemester 2015.

Vorname/Name Eva Musterfrau

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Vorher - nachher: ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter des einzelnen Typs zugeschnitten sein; nur dann erscheint man nach außen so, wie man wirklich ist. In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Maskenbildner, wie sich Ihre natürliche Schönheit durch Frisur, Haarfarbe, Make-up und Brille unterstreichen lässt.
Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug

Ayhan Hardaldali, Visagist, Hairstylist, Stilberater, Business Coach

352012 Konstanz
So, 15.03.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 71,00 € inkl. Material; max. 5 TN
Anmeldeschluss: 06.03.15

352013 Singen
Sa, 04.07.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 71,00 € inkl. Material, max. 5 TN
Anmeldeschluss: 26.06.15

vhespresso – kurz, stark, garantiert
Kurse mit Durchführungsgarantie

352015 Konstanz

Mode & Stil für Männer

Mit der richtigen Mode heben Sie ihre individuelle Persönlichkeit positiv hervor und können mit Stil und Ausstrahlung überzeugen. Kleidung, Farben, Schnitte und Stoffe sowie Accessoires richtig eingesetzt, lassen Sie selbstbewusst und authentisch wirken.
Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Accessoires, Kleidungsstücke, Fotoapparat, Schreibzeug

Christina van Drunick, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Do, 30.04.15, 19.30-22.00 Uhr
vhs · 71,00 € inkl. Material, 1-3 TN

352016 Singen

Imageberatung für Männer

Ob im Beruf oder in der Freizeit, unserer äußeres Erscheinungsbild sagt sehr viel über uns aus. Ich zeige Ihnen, welche Farben zu Ihnen passen und wie Sie mit kleinen, aber sehr einfachen Tricks Ihren Typ unterstreichen. Sie lernen Ihre Frisur für verschiedene Anlässe passend zu stylen, Ihre Kleidungsstücke wirkungsvoll zu kombinieren, ohne Ihre Garderobe komplett umstellen zu müssen.
Bitte mitbringen: eigene Kleidungsstücke, Accessoires, Haarutensilien

Ayhan Hardaldali , Visagist, Hairstylist, Stilberater, Business Coach
So, 28.06.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 71,00 € inkl. Material; max. 5 TN
Anmeldeschluss: 21.06.15

352017 Konstanz

Beautykurs für Schwangere

In der Schwangerschaft spielen manchmal die Hormone verrückt. Dieser Beauty-Kurs geht auf die besonderen Pflegebedürfnisse von Haut und Haaren schwangerer Frauen ein. Sie erhalten allerlei Tipps im Umgang mit Pigmentflecken, zu verträglichen Kosmetik-Produkten und der besonderen Haarpflege. Eine Frisurberatung rundet diesen Kurs für den perfekten Look ab.

Bitte mitbringen: eigene Kleidungsstücke, Accessoires

Ayhan Hardaldali, Visagist, Hairstylist, Stilberater
Fr, 15.05.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 71,00 € inkl. Material, max. 5 TN
Anmeldeschluss: 08.05.15

Make-up für "Best-Ager"

Reife Haut wirkt geschminkt jünger und frischer, wenn man die richtige Technik beherrscht. An diesem Nachmittag lernen Sie spezielle Schminktechniken für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken. Sie erfahren, welche Farben für Sie vorteilhaft sind. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Make-up-Nachmittag! Anmeldung erforderlich
Bitte mitbringen: Bisher verwendete „Make-up Utensilien"

Ursula Armbruster, Stylistin, Visagistin, Farbberaterin

352033 Konstanz
Sa, 14.03.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Material, max. 5 TN

352034 Konstanz
Sa, 18.04.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Material, max. 5 TN

352035 Konstanz
Sa, 09.05.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Material, max. 5 TN

Frisuren: Grau-schick-schön

Auch graues Haar kann attraktiv sein

Mit gutem Haarschnitt, dezent geschminkt und entsprechend gekleidet kann ein grauer Kopf sehr attraktiv und ausgesprochen interessant wirken. Damit Sie mit grauem Haar nicht älter aussehen als Sie sind, sollten Sie einige Styling-Tipps beachten. Sie erhalten Tipps zu Kleidung und Schmuckstücken, die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen.
Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schmuck

Ayhan Hardaldali, Visagist, Hairstylist, Stilberater, Business Coach

352041 Konstanz
So, 15.03.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Material, max. 5 TN
Anmeldeschluss: 06.03.15

352042 Singen
Sa, 04.07.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Material; max. 5 TN
Anmeldeschluss: 26.06.15

Hochsteckfrisuren ohne großen Aufwand

Frauen mit langen Haaren können mit wenigen Mitteln variable Frisuren stylen, ob elegant, frech oder verführerisch. In diesem Abendkurs zeigt Ihnen ein erfahrener Hairstylist, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist. Sie bekommen viele Tipps, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können.
Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Spangen, Accessoirs, Stielkamm, Bürste

Ayhan Hardaldali, Visagist, Hairstylist, Stilberater, Business Coach

352044 Konstanz
Fr, 15.05.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Material, max. 7 TN
Anmeldeschluss: 08.05.15

352045 Singen
So, 28.06.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Material, max. 7 TN
Anmeldeschluss: 21.06.15

TIPP

Die Termine passen nicht?
Wir organisieren Ihnen gerne nach Absprache einen passenden Termin. Voraussetzung: 5 Teilnehmerinnen. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Soziale Kompetenzen & Soft Skills

11120 Konstanz

Generation Kriegsenkel

Wie Traumata des 2. Weltkrieges unser Leben überschatten

Welchen Einfluss haben die Kriegserlebnisse der Eltern und Großeltern im zweiten Weltkrieg auf die nachfolgende Generation, der zwischen 1955 und 1980 Geborenen? Ina Lindauer und Karina Gütges beleuchten Zusammenhänge und Hintergründe und ermutigen Sie, sich auf die eigene Reise in die eigene Vergangenheit zu begeben, um eine positive, lebenswerte Zukunft zu gestalten.

Karina Gütges, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ina Lindauer, Coach
Mi, 06.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11121 Konstanz

Generation Kriegsenkelinnen

Authentisch & kraftvoll als Frau im (Berufs-) Leben

Erfolg im Beruf braucht mehr als eine Ausbildung. Viele von uns sind zwar sehr sachfokussiert, mit der Tendenz zu übersteigertem Pflichtbewusstsein, aber unter Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Der Grund hierfür liegt stärker in unserer Geschichte und der Verkettung mit den Geschichten unserer Eltern und Großeltern als wir dies wahrhaben wollen oder können. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Kriegstraumata in unserer Familiengeschichte; bis heute auch in uns weiterschwingen.

Karina Gütges, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ina Lindauer, Coach
Mi, 20.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Biografisches Arbeiten einmal anders

„One moment in time"

Dieses Seminar richtet sich an all diejenigen, die sich ihrer eigenen Biografie mit verschiedenen kreativen Methoden nähern und auseinandersetzen wollen. Lernen Sie Vergangenes kennen, die eigene Gegenwart begreifen und schaffen Sie sich Perspektive(n) für Ihre ganz persönliche Zukunft. Finden Sie Ihre „moments in time" mithilfe der Biografischen Arbeit.

Claudia Prade-Berghaus, zert. Trainer & Coach

11125 Singen
2 x Sa, 18.04./ 09.05.15, 10.00-14.00 Uhr, vhs · 64,00 €
Anmeldeschluss: 13.04.15

11126 Konstanz
2 x Sa, 20.06./04.07.15, 10.00-14.00 Uhr, vhs · 64,00 €
Anmeldeschluss: 15.06.15

11127 Konstanz

Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner!

Workshop zur Selbstmotivation

Ziele und Wünsche lassen sich mit der richtigen Motivationsstrategie besser verwirklichen, und Sie können leichter das umsetzen, was Sie sich vorgenommen haben. In diesem Seminar finden Sie Ihren eigenen Motivationsstil heraus und nutzen dies künftig für Ihre Selbstmotivation.

Doris Neva Wimmer, Coach
Mi, 22.04.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 24,00 €
Anmeldeschluss: 17.04.15

11128 Konstanz

Mein Weg - Zielcollage

für die Realisierung meiner Träume, Ziele, Visionen

Das Leben liegt bunt und facettenreich vor uns, damit wir wählen und entscheiden können, was zu uns passt. Dafür bedarf es der Erkenntnis, wo ich selbst im (Un)Gleichgewicht bin mit der Welt, mit den Herausforderungen des Alltags. Dieser Kurs beleuchtet einen wichtigen Lebens- und Themenbereich zur bewussten Neuorientierung und (Neu)Gestaltung.

Gitta Schreiber, Coach
So, 08.03.15, 10.00-17.00 Uhr inkl. 45 Min. Pause; vhs · 54,00 €
Anmeldeschluss: 03.03.15

11156 Konstanz

Kopf oder Bauch? Das Geheimnis klarer Entscheidungen!

Ja, nein, vielleicht. Fällt es Ihnen manchmal schwer eine berufliche oder private Entscheidung zu treffen? An diesem Seminarabend können Sie schnell einige effektive Strategien erlernen, die Ihnen zukünftig die Entscheidungsfindung erleichtern. Vielleicht finden Sie bald sogar auch Spaß daran, sich zu entscheiden! Inhalte: 6-Hüte-Modell, Entscheidungsmatrix , NLP u.a.

Doris Neva Wimmer, Coach
Mi, 08.07.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 24,00 €
Anmeldeschluss: 03.07.15

50305 Konstanz

Gerlinde Lahr: Arbeitsberge sind in Wahrheit Entscheidungstäler

Ambivalenzen in komplexen Entscheidungssituationen!

Unsere Lebensqualität hängt maßgeblich von den Entscheidungen ab, die wir fällen, geschäftlich wie privat. Dieser Abend beschäftigt sich mit der Architektur von Entscheidungsprozessen und gibt praktische Tipps, wie wir in Entscheidungssituationen gut mit uns umgehen können.

Gerlinde Lahr, Dipl.-Psychologin
Mi, 20.05.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · 6,00 €

11133 Konstanz

Denk doch was du willst!

Ein Seminar zur Struktur von Gedanken.

Machen Sie sich in diesem Seminar Gedanken über Ihre Gedanken und beschäftigen Sie sich mit deren Auswirkungen. Gedanken können Ihr Lebensgefühl positiv verändern oder Ihnen den Tag vermiesen. Wir hinterfragen negative Glaubenssätze, formulieren aufbauende Gedanken und nehmen positive Affirmationen (Bejahungen) mit. Es wird ein entspannter Abend und Sie bekommen wichtige Impulse zum Umgang mit dem alltäglichen Gedankenstress.

Doris Neva Wimmer, Coach
Mi, 20.05.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 24,00 €;
Anmeldeschluss: 15.05.15

Lebenslanges Lernen

11171 Konstanz

Petra Rogge: Verlernen - oder wie ich mein Denken neu aufsetze

Wir lernen täglich eine Menge Sachen: erstens zu erkennen, zweitens zu verstehen und drittens zu bewältigen. Es kommt allerdings nicht selten vor, dass wir innerhalb dieser Lernfolge heftig ins Stolpern geraten. Oft genug vermögen wir nicht einmal mehr, das Lernmaterial angemessen zu sichten und zu ordnen. Dann ist es höchste Zeit für einen Schrittwechsel hin zum Verlernen des Gelernten. Ich werde vier verschiedene Schritte vorstellen, mit denen das Denken neu aufgesetzt werden kann: das Lachen, das Dramatisieren, das nicht Verzeihen und das Übersetzen.

Petra Rogge, Pädagogin M.A., Lehrbeauftragte Uni Konstanz
Do, 30.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11115 Konstanz

Schachkurs für Anfänger

Ab 55 Jahren

Das „königliche Spiel" eignet sich für Senioren als ideale Freizeitbeschäftigung. Der Kurs hat aber auch das Ziel das Konzentrationsvermögen zu steigern und entspannend das Gedächtnis zu trainieren.

Bitte mitbringen: Brett und Figuren, wenn vorhanden

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mi ab 11.03.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 120,00 €

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Verschaffen Sie sich einen Eindruck von unseren Möglichkeiten und fordern Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Mustermappe an:

Telefonisch **+49 (0)7531/999-1896**
Website **www.druckerei-konstanz.de/mustermappe**

Druckerei Konstanz

Lernmethoden

11300 Stockach

So macht Lernen Freude

7 Tipps für erfolgreiches Lernen und entspannte Hausaufgaben

Kinder sind von Grund auf neugierig und bereit, ständig Neues zu lernen. Sobald es jedoch in die Schule geht, fängt für viele der Frust mit dem Lernen an. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Motivation und Konzentration ihres Kindes erhöhen, woran Sie Lernblockaden erkennen können, wie Sie leichte Lernblockaden selber lösen, wie Sie selbst gelassen bleiben können.

Gerhard Alber
Di, 24.02.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 19,50 €

11601 Singen

Mit Kindern sprechen

Für Eltern von Kindern aller Altersstufen

Worte erzeugen Wirkung, allerdings nicht immer die gewünschte. Dieser Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten der sprachlichen Veränderung, z.B. wenn Sie Ihrem Kind „alles dreimal sagen müssen" oder wenn Ihr gut gemeintes Lob nicht ankommt. Sie erkennen, wie Sie effektiv, wertschätzend und stärkend mit Ihrem Kind sprechen können - für ein besseres gegenseitiges Verständnis. Kurs mit vielen praktischen Übungen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Mechthild Kemper, Lernberaterin und Lehrerin
Do, 26.02.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 11,00 €

11602 Singen

Monica Krause : Wirkungsvolle Hilfe bei Lese- Rechtschreibschwäche

Dichtet Ihr Kind beim Lesen und erfindet Wörter? Ist seine Schrift schwer zu lesen, oder schreibt es zu langsam und voller Rechtschreibfehler? Anhand von Beispielen erfahren Sie einige Ursachen von Lese- und Rechtschreibproblemen und bekommen konkrete Ideen, wie Sie sich und Ihr Kind im Lernalltag entlasten können.

Monica Krause, Elterncoach, Lerntrainerin
Fr, 13.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11400 Gaienhofen

Monica Krause: Fit für die Schule

Kindercoaching was ist das?

Lernprobleme im Anfangsunterricht beeinflussen die gesamte schulische Laufbahn eines Menschen. Mit dem Kindercoaching-Programm können alle Teilleistungen (taktile, auditive, visuelle Wahrnehmung, Gehirnintegration etc.) aktiviert werden, die für Lernprozesse im Anfangsunterricht erforderlich sind.

Monica Krause, Elterncoach, Lerntrainerin
Mo, 18.05.15, 20.00-21.30 Uhr
Grundschule Horn · 6,00 €

11402 Gaienhofen

Fit für die Schule

Kindercoaching

Dieser Kurs ist für Kinder konzipiert, die kurz vor der Einschulung stehen. Mit einem Bewegungs- und Integrationsprogramm werden die Teilleistungen (taktile, auditive, visuelle Wahrnehmung, Gehirnintegration etc.) aktiviert, die für Lernprozesse im Anfangsunterricht erforderlich sind. Ein individuelles Elterngespräch ist am Ende des Kurses vorgesehen.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Schere, Buntstifte, bequeme Kleidung

Monica Krause, Elterncoach, Lerntrainerin
8 x Mo ab 08.06.15, 16.30-17.30 Uhr
Grundschule Horn · 58,50 € inkl. Elterngespräch

11403 Gaienhofen

Fit für die Schule

Elterngespräch

Nach dem Kurs „Fit für die Schule - Kindercoaching" erfolgt auf Wunsch ein gebührenfreies Eltern-Einzelgespräch (ca. 15 Minuten). Die genauen Zeiten werden mit der Dozentin festgelegt.

Monica Krause, Elterncoach, Lerntrainerin

11404 Stockach

Fit für die Schule

Ist mein Kind schulreif?

Dieses Seminar gibt Informationen zu den Fähigkeiten und Kompetenzen, die ein Kind in Bezug auf die Einschulung mitbringen sollte - für einen positiven Schulstart.

Gerhard Alber
Di, 17.03.15, 19.00-21.15 Uhr
Stockach; Goldäckerschule · 19,50 €

Gedächtnistraining

11172 Engen

Gedächtnistraining

Mach mit - bleib fit

Wünschen Sie sich ein besseres Gedächtnis im Alltag? Wollen Sie sich Zahlen, Namen, und Gesichter leichter merken? Hätten Sie gerne mehr kreative Ideen? In diesem Kurs gibt es dazu viele Tipps, Infos und Übungen. So spielend haben Sie selten gelernt!
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gertrud Labor, Gedächtnistrainer BVGT e. V.
5 x Di ab 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Gymnasium · 50,00 €

11173 Singen

Gedächtnistraining mit Jonglieren und Bewegung

juggling & motion (Jonglieren und Bewegung) ist ein einmaliges Bewegungskonzept zur Förderung der optimalen Gehirnentfaltung. Es besteht aus verschiedenen Bewegungsübungen, die neue Verknüpfungen im Gehirn bilden und festigen. Dies wirkt sich positiv auf Ihre geistigen Fähigkeiten, sowie auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden aus.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gerhard Alber
2 x Sa ab 14.03.15, 10.00-12.15 Uhr
vhs · 30,00 €

Gehirnbesitzer ist nicht gleich Gehirnbenutzer:

Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung um bis zu 300%!

Erleben Sie die verblüffend einfachen Methoden der Gedächtnisweltmeister. „Speichern" Sie beliebige Aufzählungen, Passwörter, PINS, Geburtstage, Namen & Gesichter. Erstaunlich einfache Techniken helfen Ihnen, mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz und im Privatleben zu haben.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Ramón H. Gambach, freier Mitarbeiter im Team Roland R. Geisselhart, dem Gedächtnisprofi und Bestseller-Autor

11174 Konstanz
Sa, 18.04.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Material, Getränke und „Gehirn-Snacks"

11175 Singen
Sa, 13.06.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Material, Getränke und „Gehirn-Snacks"

Alphabetisierung & Deutsch für Muttersprachler

41002 Singen

Alphabetisierung – Lesen und Schreiben

Die vhs Konstanz-Singen e.V. bietet an ihren Standorten in Konstanz und Singen Kurse an, in denen Erwachsene das Lesen und Schreiben von Grund auf erlernen und üben können. Sie interessieren sich für diese Kurse? Sie kennen vielleicht jemanden mit diesen Schwierigkeiten? Sie möchten mehr wissen? Dann rufen Sie uns an: 07731/9581-0 oder 07531/5981-0. Gerne können Sie auch einen kostenlosen, unverbindlichen und vertraulichen Beratungstermin vereinbaren.

Andrea Ohnewald-Weng
15 x Mi ab 11.03.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 30,00 €,
Anmeldeschluss: 04.03.15

20112 Konstanz

Deutsche Aussprache und Intonation

Sie werden wegen Ihres Dialektes/Akzentes häufig nicht verstanden? Eine gute, angemessene Aussprache erleichtert die private oder berufliche Kommunikation und trägt zur besseren Verständlichkeit und Erweiterung der Kontakte bei. Exaktes Hören, korrekte Lautbildung, richtige Betonung und Sprechmelodie sind durch fachliche Anleitung erlernbar. Dies wird Ihnen helfen, sich sprecherisch weiter zu entwickeln und im Umfeld besser verstanden zu werden. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen.

Elvira Mießner, Sprechpädagogin, Dozentin, PH, Lehrerseminar
5 x Mo ab 13.04.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 52,50 €

Foto: Pigmente in der Malerei – Dozentin Ute Kledt

Kunst & Kreativität

Inhalt

Kunst & Handwerk

29 Ausstellungen
29 Zeichnung & Malerei
36 Skulptur & Plastik
36 Film, Fotografie & Bildbearbeitung

Kunsthandwerk & Handarbeit

39 Schmieden & Schmuck
40 Drucken
41 Gestalten mit Papier
41 Nähen & Stricken
43 Filzen

Musik & Tanz

43 Musik & Instrumente
44 vhs + Jugendmusikschule Singen
46 Gesang & Klang
46 Gesellschaftstänze
47 Tänze aus aller Welt
48 13. Irisch-Schottisches Musikwochenende

Ansprechpartnerin

Jana Mühlstädt-Garczarek, Dipl. Kulturpäd. (FH), Tel. 07731/9581-56
muehlstaedt-garczarek@vhs-konstanz-singen.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Lassen Sie sich von unserem Kursprogramm inspirieren!

Wir freuen uns auf Sie!

Ausstellungen

29080 Konstanz

"Die Reise nach Ägypten" Kinder des Kinderhauses St. Suso stellen aus

Ausstellung vom 02.03-10.04.15

Die Kinder des Kinderhauses St. Suso tauchen unter der Leitung von Marion Kobert (Fachlehrerin für Jugendkunstschule/ Erzieherin) ein, in die faszinierende Geschichte Ägyptens und setzen das Thema künstlerisch um. Lassen sie sich von der kreativen Vielfalt überraschen und kommen sie mit auf die Reise zu einer Präsentation in die vhs Galerie.

29081 Konstanz

Hinter der Tür Religionen in unserer Mitte Foto- und Sound-Ausstellung von Shirin Shafiei

Ausstellung vom 15.04.-15.05.15

In den Straßen Deutschlands gibt es unendlich viele Türen. Oft glauben wir zu wissen, was sich in etwa dahinter verbirgt. Doch manchmal trügt der erste Eindruck. Es gibt etliche Türen, die, hat man sie einmal geöffnet, in eine andere Welt entführen. Hier treffen sich Menschen, die aus fernen Ländern nach Deutschland kamen. Sie sprechen eine uns unbekannte Sprache, essen exotische Köstlichkeiten, leben eine Kultur und Religion, die uns sehr fremd sind. Sie haben sich hier in Deutschland ihre spirituelle Heimat aufgebaut. Diese Orte werden Kirche, Mosche, Tempel oder Dergah genannt und haben die Neugier der Fotokünstlerin geweckt. Mit dieser Fotografie- und Sound-Serie zeigt sie, wie viel Schönes allein in einer einzigen Stadt in Deutschland verborgen ist und lädt Sie ein, selbst einen Blick hinter diese Türen zu werfen.

29083 Konstanz

Ausstellung des Philatelisten-Vereins Konstanz e.V.

Ausstellung vom 01.06.-31.07.15

Themen der Ausstellung sind untere anderem „Ein Mann namens Luther" sowie „Das Alte Testament im Spiegel der Briefmarke".

Theater & Kleinkunst

28511 Konstanz

Workshop Improvisationstheater

Intensivworkshop

Lust auf Theater, Spiel und Spaß? Gleich anfangen ohne langes Lernen von Texten? Alles, was wir brauchen, haben wir dabei: Spielfreude, Witz und Inspiration. Der Rest entsteht im Augenblick. Das Ziel ist, anhand von einfachen Spielregeln kurze Szenen zu entwickeln, die je nach dem witzig oder nachdenklich, abenteuerlich oder absurd werden. Dabei kommt es darauf an, sich auf den Moment einzulassen und "Ja!" zu sagen zu den eigenen Ideen und denen der Mitspieler. Vermittelt werden die Grundbegriffe des Impro-Theaters von Charakterentwurf, Geschichten-Erzählen und requisitenlosem Spiel bis hin zu bühnenreifen Impro-Spielen.

Marc Schloßarek
Sa+So, 14.03.+15.03.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 93,50 €

28512 Konstanz

Theaterworkshop Typen, Figuren und Geschichten

Fantasievolle Verwandlung in andere Figuren und Annäherung an unterschiedliche Charaktere. Typen, Figuren und Geschichten verkörpern und lebendig werden lassen. Dabei mit Neugier und Ausdrucksfreude sich selbst und zugleich ein Anderer sein. Die Erprobung von alternativen Verhaltensweisen und Rollen führt zu einer bereichernden Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Lebenswelten sowie zu einer Vergrößerung des eigenen Rollenspektrums.

Sandra Richter, Theaterpädagogin
Sa+So, 13.06.+14.06.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 80,00 €

28513 Singen

Theatershop – Körpersprache, Kommunikation und Status

Körpersprache, Kommunikation und Status sind immer und überall: im Alltag, im Berufsleben, in Beziehungen und auf der Bühne. Wir sprechen mit Mimik, Gestik und Blicken. Durch gezielte Übungen werden die Sensibilisierung und Achtsamkeit zwischenmenschlicher Begegnungen gefördert sowie körpersprachliche Statussignale entschlüsselt.

Sandra Richter, Theaterpädagogin
Sa+So, 25.04.+26.04.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 €

28523 Konstanz

Lachyoga – Schnupperkurs

Lach Yoga ist eine bemerkenswert einfache Methode mit unglaublich wohltuenden Effekten. Diese bunte Mischung aus Lach-, Auflockerungs- und Entspannungsübungen ist nicht nur für die körperliche Fitness von Bedeutung, sondern kann auch nachhaltig Geist und Seele erquicken!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Sebastian Graf
Sa, 28.03.15, 15.00-17.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 10,00 € Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

28507 Konstanz

Schwarzlicht-Theater

Für Fortgeschrittene und Seiteneinsteiger

Tauchen Sie mit uns ein in die besondere Atmosphäre des Schwarzlicht-Theaters, lassen Sie sich inspirieren von dessen besonderen Effekten! Wie von Zauberhand bewegt, scheinen Dinge zu schweben, skurrile Verwandlungen überraschen und faszinieren. Nicht Sprache trägt unsere Inszenierung sondern Bewegungen und Klänge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihre Spielfreude und Fantasie helfen, mit der Gruppe zielorientiert das nächste Stück zu erarbeiten und zur Aufführung zu bringen.

Brigitte Gültig
Termine nach Absprache
vhs, Picard-Saal

Zeichnung & Malerei

Zeichnerische Techniken mit der Freischaffenden Künstlerin Iti Janz

Atelierkurs für Malprofis und solche, die es werden wollen

Ein spannender Kontrast ergibt sich durch die Kombination von Malerei und Zeichnung – Farben und Formen – mit Acryl oder Aquarellfarben und Strukturpasten auf die Leinwand oder Papier gebracht und als Gegensatz dazu die Linie – in Struktur und Zeichnung – mit Tusche, Bleistift oder Buntstift. Die Motive können frei gewählt werden, entweder nach Vorlage oder aus der Phantasie, abstrakt oder figürlich.
Bitte mitbringen: Materialliste in der vhs erhältlich

Iti Janz, Freischaffende Künstlerin

20144 Singen
Sa+So, 18.04.+19.05.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz
80,00 € zzgl. Materialkosten

20145 Singen
Sa+So, 11.07.+12.07.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Schutzengel Iti Janz · 80,00 €
zzgl. Materialkosten

20146 Konstanz

Zeichnen für Untalentierte

Kurs für Anfänger

Sie möchten gerne kreativ sein? Ihre Eindrücke von Landschaften, Menschen und Natur festhalten, aber Ihr Talent macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung? Talent ist zwar hilfreich, aber wirkliches Bestreben, Zeichnen zu lernen, ist wichtiger. Zeichnen kann man lernen wie eine Sprache. In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse des Zeichnens vermittelt. Wir werden lernen, die Objekte in ihrer Größe, Form und in ihrer Stellung zu anderen Objekten zu erfassen und umzusetzen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2, Bleistift (HB, B, 2B), Radiergummi.

Michael Kraus
Sa, 28.03.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 29.03.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 75,00 €
Anmeldeschluss: 20.03.15

20147 Konstanz

Zeichnen für Untalentierte

Aufbauseminar für Fortgeschrittene

An diesem Wochenende werden wir uns mit vertiefenden Zeichenübungen auseinandersetzen. Sie werden sich mit der Schraffurtechnik beschäftigen und geeignete Techniken kennenlernen, die ihre Strichführung auflockern können, damit Ihre Zeichnung den lebendigen Ausdruck verliehen bekommt. Unter Einbezug von Zeichenkohle und Kreiden werden Sie mit weiteren Zeichenmaterialien vertraut gemacht, um die Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Zeichnung steigern zu können.
Bitte mitbringen: Block DIN A3 (der auch Kreide aufnimmt), Rolle Packpapier, Bleistifte (HB, 2B, 4B); Zeichenkohle, Ölkreide (schwarz, siena, weiß), Hartfaserplatte als Unterlage; 2 Wäscheklammern, Radiergummi, Spitzer

Michael Kraus
Sa, 06.06.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 07.06.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 75,00 €
Anmeldeschluss: 29.05.15

20149 Konstanz

Richtig Zeichnen lernen!

Vermittlung der wesentlichen Grundlagen

Zeichnen ist ein natürliches Bedürfnis. Der Kurs vermittelt alle handwerklichen Grundlagen (Perspektive, Anatomie, Proportionen). Weitere Bestandteile sind Skizzierübungen, Schatten, Tiere zeichnen, Fluchtpunkt, Darstellung von Händen und Füßen
Bitte mitbringen: Schmierpapier (A4 o. A3 - 80 g), Bleistifte (HB, B), Radiergummi, schwarze Faserstifte (0,5-1,0 mm), evtl. eigene Arbeiten, Lineal/Geodreieck

Gerhard Mauch, Zeichner und Karikaturist
Sa, 18.04.15, 10.00-17.00 Uhr
So, 19.04.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 64,50 €, zzgl. ca. 1,50 € Materialkosten

20151 Konstanz

Zeichnen – Ein Tag im Rietberg Museum Zürich

Das Museum Rietberg Zürich ist das einzige Kunstmuseum für außereuropäische Kulturen in der Schweiz und besitzt eine international renommierte Sammlung mit Werken aus Asien, Afrika, Amerika und Ozeanien. Die Sammlung bietet einen riesigen Fundus für Porträtstudien: sei es ein Sandstein-Frauenkopf aus Rajasthan, weißgeschminkte japanische Theatermasken aus einem "No-Theaterstück" oder bemalte Holzmasken aus dem Kongo oder dem Appenzell. Die Vielfalt der Mimik ist beindruckend und die Farb- und Formvielfalt inspirierend. Die Dozentin begleitet Sie während des Museumsbesuches und steht Ihnen mit zeichnerischen Tipps & Tricks zur Seite. Die Skizzen können gemeinsam besprochen werden.

Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa, 25.04.15, 11.30-17.00 Uhr
Zürich, Museum Rietberg · 36,00 €, 45 Minuten Pause in der Cafeteria. Individuelle An- und Abreise.

Die Reihe: "Zeichnen unterwegs" soll an verschiedenen Orten fortgesetzt werden. Bitte beachten Sie die aktuellen Ausschreibungen in der vhs.

20153 Konstanz

Akademisches Zeichnen

Einfach in den handwerklichen Mitteln, es reichen Bleistift und Papier, und doch so schwierig ist die Zeichnung immer noch wesentliche Grundlage in der bildenden Kunst. In diesem Kurs wird ein akademisches Zeichnen vermittelt, geübt, ja nahezu studiert. Die zeichnerischen Elemente wie Linienführung, Strukturen und Hell-Dunkelmodifikation kommen dabei gleichermaßen zum Tragen. Dabei werden uns Motive wie Landschaft, Portrait oder Stillleben beschäftigen. Die Freude am eigenen Fortschritt wird unser ständiger Begleiter sein.
Bitte mitbringen: Bleistifte (2B, HB, H), Zeichenpapier A3

Anna Rofka (Rogova), Künstlerin
7 x Di ab 03.03.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 93,50 €

20157 Konstanz

Porträtzeichnen und Malen nach Modell

Umgekehrt verlangt Porträtmalerei vom Betrachter, das Modell nicht nur als regungslose Statue zu betrachten, sondern auch als lebendiges Wesen mit Stimmungen und Reaktionen. Es sind genau diese Bewegungen von Augen und Mund, diese bewegliche "Topographie" des Gesichts, die ein Portrait zum Bild eines Menschen machen.
Materialliste ist bei der vhs erhältlich.

Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
6 x Do ab 19.03.15, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 80,00 €, zzgl. Modelkosten (nach Bedarf)

Zeichnen und Malen

Leicht gemacht

Licht und Schatten, Perspektive und Raum werden spielerisch in einfacher Weise geübt und mit den verschiedenen Techniken der Bleistiftzeichnung ausgearbeitet. Sowohl den menschlichen Körper, Gesichter als auch Tiere und Landschaften können als Themen gewählt werden. Das Wichtigste ist die Freude am Motiv, am Zeichnen und bildnerischen Gestalten.
Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Bleistifte (2B-9B), Radierer, Radiererstift (perfection Faber Castell 7065/57), Spitzer, Buntstifte, bei Bedarf auch: Rötel, Kohle
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Ulla Attenberger, Studienrätin
Freie Kunstmalerin

20161 Konstanz
3 x ab Mo, 23.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 60,00 €

20162 Konstanz
5 x ab Mo, 20.04.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 100,00 €

20163 Konstanz
5 x ab Mo, 08.06.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 100,00 €

20603 Konstanz

Mode- und Designzeichnen

Für alle Interessierten ab 16 Jahre

Sie möchten Fantasie, bildliche Vorstellungen entwickeln, die Dinge des Alltags in anderem Licht sehen, Formen und Gestalten aus der uns umgebenen Welt entnehmen um mit diesem neue Ideen auf Papier realisieren? Sie möchten interessante Zeichnungen, Kompositionen mit der Gestalt des Menschen schaffen oder sich neue Kleidung ausdenken z. B. aus den Formen einfacher Blumen ein abstraktes Bild oder ein interessantes Kleid entwerfen? Dann ist das ein Kurs für Sie...
Bitte mitbringen: Bleistifte 2B, HB, H, Zeichenpapier A3

Anna Rofka (Rogova), Künstlerin
7 x Mo ab 02.03.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 93,50 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

20597 Gottmadingen

Von der Skizze zum Bild und umgekehrt

Ein wandelnder Prozess

Ab wann ist ein Bild ein Bild? Wie verwandelt Farbe meine skizzierte Zeichnung in ein lebendiges Bild, wie kann mein farbiger Hintergrund durch konkrete Ausarbeitung auch im gefühlten Sinne, zu meinem persönlichen Ausdruck werden? Wir werden verschiedene Wege finden, diesen Fragen gegenüber zu stehen und darüber hinaus unseren persönlichen Malprozess finden. Techniken im Farbgebrauch aber auch auf den Bildaufbau und den Umgang mit Licht und Schatten bezogen, fließen in dieses prozesshafte Geschehen mit hinein.
Bitte mitbringen: Malkleidung

Cornelia Treu, Freischaffende Künstlerin
4 x Do ab 23.04.15, 15.00-17.00 Uhr

Atelier FreiRaum KreAktiv · 160,00 € zzgl. 20,00 € Material
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

Architekturzeichnen

In diesem Kurs werden Sie von einem Architekten in die Kunst der Architektur-Zeichnung eingeführt. Neben anfänglichem Üben an einfachen Objekten werden wir anhand von Fotos und Bildern (Wandprojektion) die Kunst des räumlichen Erfassens mit Auge und Stift erlernen. Sie werden Grundsätzliches zur Perspektive, zur Blattaufteilung, zum Spannungs- und Größenverhältnis, Erkennen des Motivs usw. hören und haben die Möglichkeit, Ihre besonderen Wünsche zeichnerisch umzusetzen.
Bitte mitbringen: Zeichenunterlage ca. 50 x 70 cm (dünnes Sperrholz ca. 5 mm stark) mit Klammern, Zeichenblock, Zeichenpapier in derselben Größe, weicher Bleistift

Ulrich Jäckle, Dipl.-Ing. Freier Architekt

20165 Konstanz
5 x ab Mo, 02.03.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Zeichensaal · 60,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

20166 Konstanz
Ulrich Jäckle, Dipl.-Ing. Freier Architekt
5 x ab Mo, 18.05.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Zeichensaal · 60,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

20167 Konstanz

Architekturzeichnen

Tagesworkshop

Bitte mitbringen: Zeichenunterlage ca. 50 x 70 cm (dünnes Sperrholz ca. 5mm stark) mit Klammern, Zeichenblock, Zeichenpapier in derselben Größe, weicher Bleistift

Ulrich Jäckle, Dipl.-Ing. Freier Architekt
Sa, 18.07.15, 9.30-16.00 Uhr
vhs, Zeichensaal · 60,00 €, 60 Minuten Mittagspause, Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Chinesische Kalligraphie

Die Schrift kann dick/dünn, leicht/schwer, eckig/rund, schnell/langsam, stockend/fließend und die Tusche dunkel/hell sein. Die ganze Struktur ist eine sehr ästhetische Kunst. Wegen ihrer Bedeutung sowohl als Kunstform als auch alltäglich gebrauchte Schriftform spielt die Kalligraphie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Durch ihren meditativen Charakter fördert die Kalligraphie innere Balance und Ruhe.
Bitte mitbringen: Reispapier, Pinsel, chinesische Tusche (Tuschestein), alte Zeitungen

Shenfang Kong

21406 Bodman-Ludwigshafen
4 x Di ab 02.06.15, 18.30-20.00 Uhr
Sernatingenschule · 40,00 €

21407 Stockach
4 x Di ab 30.06.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule · 40,00 €

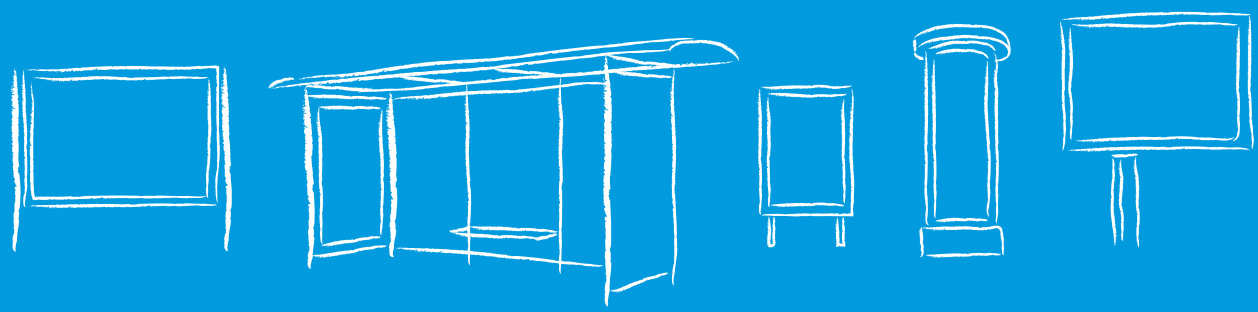
Aktzeichnen und -malen

Die Beschäftigung mit Proportionen und Anatomie des menschlichen Körpers, seine räumliche Erfassung und sein Volumen stehen im Vordergrund dieses Kurses. Positiv und Negativ, Umgang mit Linien und Flächen, Modellieren mit Licht und Schatten, Bewegungsstudien, Positionierung im Raum und Skizzieren sind kleine Stationen auf dem Weg zur freien Darstellung eines nackten Körpers. Sie erproben den Körper richtig wahrzunehmen, zeichnerisch (malerisch) umzusetzen und im Umgang mit unterschiedlichen Materialien interessante und ausdrucksstarke Zeichnungen zu gewinnen. Modellkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
Bitte mitbringen: Zeichenblock (nicht zu klein), Packpapier, Zeichenkohle, Kohlestifte, PITT-Kreide, Bleistifte (B-8B), andere Materialien eigener Wahl.

Gutscheine

für Kurse oder Vorträge erhalten Sie in jeder vhs-Geschäftsstelle

ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER:



WERBEN WIE PROFIS:

SCHWARZ AUSSENWERBUNG GMBH
www.schwarz-aw.de
IHR PARTNER FÜR OUT-OF-HOME-MEDIEN

20200 Konstanz
Davor Ljubicic
8 x Di ab 24.02.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €

20201 Konstanz
Davor Ljubicic
8 x Di ab 12.05.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €

20203 Konstanz
Davor Ljubicic
8 x Mi ab 25.02.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €

20204 Konstanz
Davor Ljubicic
8 x Mi ab 13.05.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €

20252 Konstanz
Freies Malen
Der spielerische und freie Umgang mit Malen, die Entwicklung von Bildkompositionen und das Malen in großen Formaten mit verschiedenen Pinseln stehen im Vordergrund dieses Kurses. Sie lernen malerische Grundelemente kennen und werden vom Kursleiter individuell unterstützt. So versuchen Sie, zu Ihrer ganz eigenen malerischen Position zu gelangen.
Bitte mitbringen: große Papierbögen, Malkartons, Leinwände, Acrylfarbe, Pinsel verschiedener Größe, Töpfe zum Farbemischen, Materialien eigener Wahl.
Davor Ljubicic
9 x Fr ab 06.03.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 137,00 €

20255 Öhningen
Sommerakademie: Landschaftsmalen rund um Öhningen und Stein am Rhein
Seit langer Zeit sind die Bodenseelandschaft und vor allem die Künstlerhalbinsel Höri bei Malern sehr beliebt. Malerische Ecken, verwunschene Winkel und zauberhaftes Licht prägen die Wechsel von Wasser und Land. Unter fachkundiger Leitung und in kreativem Austausch entstehen Skizzen und Aquarelle, die vor Ort oder im Atelier ausgearbeitet werden. Morgendliches Treffen ist im Atelier, dort werden die Motive und Techniken des Tages besprochen und die Materialien für den Tag gepackt. Bei unsicherem Wetter können die entstandenen Skizzen im Atelier ausgearbeitet werden.
Bitte mitbringen: Kohle, Bleistift, Tusche, Pastellkreiden, Aquarellfarben und Gouachefarben falls vorhanden
Nora Löbe, Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
10.08.-15.08.15, 10.00-16.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 249,50 € zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch, eigene Materialien können mitgebracht werden
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Erlebnis Farben
Malen in verschiedenen Techniken
Der Kurs gibt ausreichend Raum für die eigene Erfahrungswelt und die eigenen Ideen und bereichert durch den gegenseitigen Austausch. An einem Wochenende tauchen wir intensiv in die Welt der Farben und der verschiedenen Materialien ein. Rot gibt Energie und Kraft und fordert uns heraus. Gelb ist hell und heiter, es erscheint nie dunkel, ist dem Licht und dem Gold nahe verwandt. Der Himmel und das Meer sind blau und Blau taucht in vielen Redewendungen auf. Im Dialog mit der Farbe machen wir uns auf den Weg und versuchen uns dem Erlebnis der Farben malerisch zu nähern. Gemalt wird mit Aquarell, Gouache, Pastell und Pigmenten. Geeignet ist der Kurs für alle, die Freude an der Farbe und der Malerei haben.
Bitte mitbringen: eigene Farben
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)
Nora Löbe, Freischaffende Künstlerin,

20257 Öhningen
Fr, 13.03.15, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 14.03.15, 10.00-17.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 76,50 € zzgl. Materialkosten (ca. 15,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

20258 Öhningen
Fr, 24.04.15, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 25.04.15, 10.00-17.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 76,50 € zzgl. Materiallosten (ca. 15,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

20300 Konstanz
Acrylmalerei zum Einsteigen und Ausprobieren
Wochenendseminar
Kenntnisse sind absolut keine erforderlich. Sie können sich selbst Materialien (Steine, Stoffe oder Naturmaterialien) mitbringen, wenn Sie diese in Ihr Bild einbringen wollen. Insgesamt werden drei Bilder realisiert, wobei Sie durch genau Anleitung, durch die Schwierigkeiten der Bildgestaltung hindurch begleitet werden.
Bitte mitbringen: Acrylfarben (falls vorhanden), 3 Leinwände (50x70), 5 Becher, Porzellanteller, Glasgefäß, Geschirrtuch, Plastikfolie zum Unterlegen, Set verschieden großer Acrylmalpinsel.
Michael Kraus
Sa, 20.06.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 21.06.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 75,00 € zzgl. 15,00 € für Farben nach Verbrauch

Experimentieren mit Acrylfarben
Lassen Sie sich überraschen, mit welchen Techniken die Acrylfarben auf das Papier aufgebracht werden können. Vor Kursende werden die besten Bildausschnitte mit Hilfe von Passepartouts ausgesucht, Sie können aber auch Postkarten oder Geschenkschachteln herstellen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung; Material und Werkzeug wird gestellt. Mehr Infos unter www.atelier-eli.de
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

20301 Konstanz
Do, 16.04.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 27,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 25,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

20302 Konstanz
Sa, 22.08.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 27,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 25,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

20304 Konstanz
Acrylmalerei auf Struktur- und Spachtelmassen probieren
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mit Hilfe von Struktur- und Spachtelmassen werden unterschiedliche Untergründe hergestellt, die dann mit Farbe bearbeitet werden. Der Zufall spielt eine große Rolle, es entsteht Überraschendes. Es werden aber auch Möglichkeiten eines gezielten Vorgehens gezeigt, so dass abstrakte als auch gegenständliche Werke ausgeführt werden können. Die eigene Kreativität entdecken und fließen lassen. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Malkleidung, verschiedene Malgründe/Papiere, Struktur- und Spachtelmasse, Spachtel, Gabel, Kamm, Malmesser, Schwammwalzen, Stifte, Ölkreiden, Acrylfarben, Lappen, verschiedene Pinsel, Glasgefäße, Wasserzerstäuber, Frischhaltetücher, Haushaltsschwamm, Teller, Fön
Margaretha Devin
So, 10.05.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs, Zeichensaal · 64,00 € zzgl. Materialkosten

20305 Konstanz
Acryl-Malerei plus Schrift
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Wir verwenden Ausschnitte aus Zeitungen, Büchern, Briefen, Schreiben direkt auf den Malgrund, übermalen wieder, lassen ein Teil stehen, stellen Verbindungen her und lösen sie wieder auf. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Für alle die Freude am kreativen Prozess haben. Jeder kreiert sein eigenes individuelles Bild, bringt sein eigenes auf die Leinwand.
Bitte mitbringen: Malkleidung, verschiedene Malgründe/Papiere, Kleber, Zeitungsausschnitte, Bücher, Briefe, wasserfeste Stifte, Ölkreiden, Acrylfarben weiß, schwarz und die Lieblingsfarben, Lappen, verschiedene Pinsel, Schwammwalzen, Malmesser, Kreppklebeband, Glasgefäße, Teller, Fön
Margaretha Devin
So, 26.04.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Malen wie die Meister – Original Meisterwerke "fälschen"
Atelierkurs
Unter professioneller künstlerischer Anleitung können Sie nach Vorlagen (abstrakt oder figürlich) eigene Kunstwerke wie von Meisterhand geschaffen herstellen, auf die Sie sehr stolz sein werden. Die Vorlagen werden im Kurs gestellt, z. B. nach Bildern von Chagall, Van Gogh, Klimt, Dali, Michelangelo, Picasso, Klee, Monet u.v.m. Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!
Kleingruppe (max. 8 Teilnehmende)
Iti Janz, Freischaffende Künstlerin

20355 Singen
Fr-So, 06.03.-08.03.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Schutzengel iti Janz · 120,00 € zzgl. Materialkosten

20356 Singen
Sa+So, 20.06.+21.06.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Schutzengel Iti Janz · 80,00 € zzgl. Materialkosten

20358 Singen
Lust auf Farbe – Mischtechnik
Atelierkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir malen nach eigener kreativer Motivwahl in Acryl auf grundierten Leinwänden (in unterschiedlichen Formaten) und ergänzen mit unterschiedlichsten Mischtechniken, z. B. Wachs, Tusche, Lack, Collage, Pastellkreide, Glitzerfarben oder Stiften. Dazu beschäftigen wir uns mit figürlichem Zeichnen mit Bleistift. Der Kurs ist für alle von 9 bis 99 Jahren geeignet. Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 16.05.+17.05.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Schutzengel Iti Janz · 80,00 € zzgl. Materialkosten

20401 Konstanz
Farbe pur: Pigmente in der Malerei
Gebrannte Siena, Indischgelb, Terra di Pozzuoli, Safflor, Irgazingrün, Purpur... jedes Pigment und jede Farbe hat ihre Vorgeschichte, die sie prägt. Farbe formuliert sich Schritt für Schritt und ist voller Überraschungen. In diesem Kurs lernen Sie den Einsatz von Farbe im Umgang mit Pigmenten und Bindemitteln. Mit dem Anmischen von Farben und verschiedenen Malmitteln beginnen wir uns ein eigenes malerisches Vokabular zu erarbeiten.

Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa+So, 14.03.+15.03.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 94,00 €, zzgl. 20,00 € für Pigmente und Bindemittel

Relieftechnik mit Kaffee und Acryl auf Leinwand
Die angerührte Kaffeemasse spachteln Sie auf die Leinwand. Einige Stellen werden erhöht, andere wieder abgetragen. Der Umschichtungsprozess dauert solange, bis Sie Ihre Lieblingsform gefunden haben. Beim Trocknen entsteht ein spannender Nebeneffekt: Rissebildungen. Sie bemalen das Relief mit weißer Acrylfarbe, um die Strukturen besser zu erkennen. Mit Ihren gewählten Farben bemalen Sie Ihr individuelles Kunstwerk. Keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Das Material und Werkzeug werden gestellt. Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin

20410 Konstanz
2 x Do ab 05.03.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 40,00 € zzgl. Materialkosten (25,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

20411 Konstanz
2 x Sa ab 04.07.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch- Str. 9 · 40,00 € zzgl. Materilkosten (25,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

Experimentelle Malerei in Acryl
Spielerisch und mit verschiedenen Techniken werden Sie den Umgang mit Farben und deren Inspiration und Wirkung erfahren. Sie werden sich frei machen von gegenständlicher Malerei und konkreter Perspektive und sich hin zu spannungsgeladenen Kompositionen mit Farbkontrasten entwickeln.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Strukturmaterial eigener Wahl (z. B. Sand, Stroh, etc.) Pinselsortiment, Lappen, Bleistift 2B, Radiergummi, Papier, Arbeitskleidung.
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Wolfgang Dettmer, Freischaffender Künstler

20423 Singen
7 x Mi, ab 04.03.15, 18.00-20.30 Uhr
vhs · 117,00 €

20424 Konstanz
7 x Do ab 05.03.15, 18.30-21.00 Uhr
vhs · 117,00 €

20425 Konstanz
7 x Do ab 07.05.15, 18.30-21.00 Uhr
vhs · 117,00 €

20426 Singen
7 x ab Mi, 20.05.15, 18.00-20.30 Uhr
vhs · 117,00 €

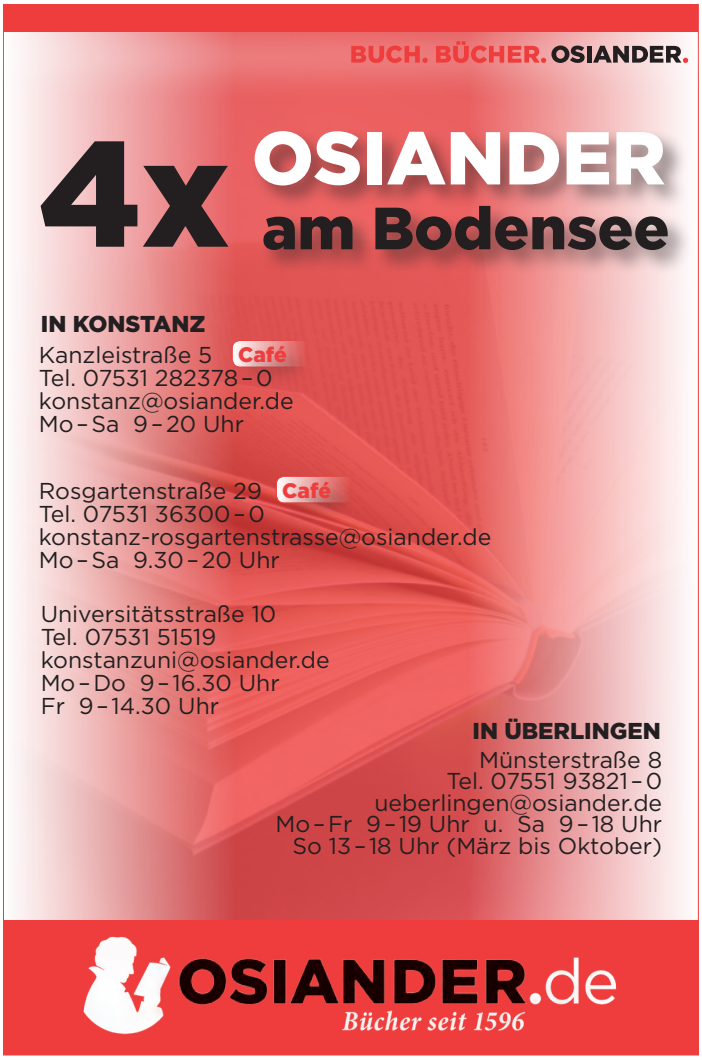
20428 Stockach
Schnupperkurs: Freie Malerei in Acryl
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwände, Strukturmaterial eigener Wahl (z. B. Sand, Stroh, etc.) Pinselsortiment, Lappen, Bleistift 2B, Radiergummi, Papier und Arbeitskleidung.

Wolfgang Dettmer, Freischaffender Künstler
Sa, 04.07.15, 10.00-18.00 Uhr
Realschule · 53,50 €
Kleingruppe (6-7 Teilnehmende)

Stadt aus 1001 Nacht
Malworkshop für Erwachsene

Tauchen Sie ein in eine Märchenwelt aus 1001 Nacht und gestalten mit warmen Acrylfarben auf Leinwand eine fantasievolle, orientalische Stadt mit bunten Türmen, Kuppeln, Bögen, Treppen und natürlich Dattelpalmen. Gemeinsam mit der Künstlerin suchen Sie die Geheimnisse des Orients auch in der Musik und erfahren Interessantes zur orientalischen Farbsymbolik. Im Anschluss setzen Sie diese Eindrücke in orientalisches Licht und Farbe um.
Bitte mitbringen: Leinwand (Größe variabel z. B. 30 x 100 oder 80 x 100), verschiedene Pinsel. Farben werden gestellt. Lieblingsfarben können gern mitgebracht werden.
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Kharina Plöger



20382 Konstanz
Sa+So, 28.02.+01.03.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 63,50 € zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

20383 Konstanz
Sa+So, 25.04.+26.04.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 63,50 € zzgl. Materialkosten (ca. 5,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet

Malworkshop für Erwachsene

Eintauchen in andere Kulturen

Tauchen sie ein in andere Kulturen und ferne Länder. Mit Acrylfarben und Leinwänden werden wir phantasievolle und farbenfrohe Motive malen. Inspiriert durch Musik und Bildern, zaubern wir unser ganz eigenes Kunstwerk auf unsere Leinwand. Anfänger sind auch herzlich willkommen....
Bitte mitbringen: Leinwand variabel, z.B. 80 x 100 oder 50 x 60, verschiedene Pinsel, Farben werden gestellt, Lieblingsfarben können mitgebracht werden

Kharina Plöger

20384 Konstanz
Sa+So, 07.03.+08.03.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 63,50 €

20385 Konstanz
Sa+So, 09.05.+10.05.15, 14.00-18.00 Uhr
vhsl · 63,50 €

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Aquarell und Pastell

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Landschaften, Blumen, Tiere oder auch Portraits – alles kann zeichnerisch neu erfunden und mit den verschiedenen Methoden der Aquarell- oder auch Pastellmalerei umgesetzt werden. Sie können neue Anregungen erhalten und/oder auch aufbauend an die verschiedenen Techniken herangeführt werden. Dabei wird jeder Teilnehmende individuell gefördert und inspiriert, wobei das Wichtigste vor allem die Freude am bildnerischen Experimentieren mit Zeichen und Farbe ist.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Deckweiß, Haarpinsel 1-20, Bleistift, Radierer, Schwämmchen, Rubbelkrepp, altes Tuch. Bei Bedarf auch Pastellstifte, Pastellkreiden

Ulla Attenberger, Studienrätin,
Freie Kunstmalerin

20508 Konstanz
3 x ab Do, 26.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 60,00 €

20509 Konstanz
5 x ab Do, 16.04.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 100,00 €

20510 Konstanz
5 x ab Do, 18.06.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 100,00 €

20511 Konstanz

Unikate in Aquarell und Kalligrafie

Die Kunst des schönen Schreibens mit einem luftig-zarten Aquarell zu kombinieren, hat einen besonderen Charakter. Wir lernen und üben einige wunderschöne kalligrafische Schriften, passend zu den Textinhalten gestalten wir einen Hintergrund oder Illustrationen. So entstehen Unikate, einmalige Karten, Lesezeichen oder "Schrift-Bilder" für Ihre Wohnung. Ein Überblick zur Schriftgeschichte und die Maltechnik der Aquarellmalerei runden den Kurs ab.
Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4 erste Schuljahr (mit Linien), normales liniertes Schreibheft, Bandzugfedern Stärke 1,5mm/2mm mit Federhalter, schwarze/blaue Tusche im Glas, Bleistift, Lineal, Schere. Aquarellfarben -kreiden, -stifte. Hochwertiges Papier und Schriftvorlagen werden von der Kursleiterin gegen einen Betrag von 3,00 Euro gestellt.

Sabine Herbst
Künstlerin und Mediendesignerin
Fr, 24.04.15, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 25.04.15, 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 48,50 € zzgl. Materilkosten

Grundkurs Aquarell

Tagesworkshop

Wenn luftige Aquarelle mit schnellem Pinsel hingezaubert werden, dann sieht das sehr leicht aus. Die Farbe fließt fast von allein aufs Papier, und aus Tupfen und Flecken formt sich die Bildwelt, mal zart, mal farbintensiv.
Im Kurs lernen Sie zunächst grundsätzliche Aquarelltechniken kennen und anwenden. Sie beschäftigen sich mit Lavieren, Lasieren, Strukturen, Farbenlehre, Farbmischungen, Licht und Schatten sowie Perspektive. Der Kurs ist auch als Auffrischungskurs gut geeignet.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock ab DIN A3, Pinsel (Gr.6+12), Wasserbehälter, Bleistift 2B, weicher Radiergummi, Mischteller, Schwamm, Baumwolllappen/Küchenkrepp mit.

Birgit Karakas, Werbegrafikerin

20513 Konstanz
Sa, 23.05.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 46,50 €
Kleingruppe (max. 7 Teilnehmende)
1 Stunde Mittagspause

20515 Singen
Sa, 09.05.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 46,50 €
Kleingruppe (max. 7 Teilnehmende)
1 Stunde Mittagspause

20514 Singen

Aquarell am Vormittag

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock ab DIN A3, Pinsel (Gr 6+12), Wasserbehälter, Bleistift 2B, weichen Radiergummi, Mischteller, Schwamm, Baumwolllappen/Küchenkrepp

Birgit Karakas, Werbegrafikerin, Kunstmalerin
5 x Do ab 05.03.15, 9.30-12.30 Uhr
vhs · 99,50 €
Kleingruppe (max. 7 Teilnehmende)
1 Stunde Mittagspause

Grundkurs Aquarell

Die Faszination und Vielfalt eines luftigen, zarten Aquarells kennenlernen. Sie lernen Schritt für Schritt in einer kleinen Gruppe den spielerischen Umgang mit Aquarellfarben. Farbenlehre, Perspektive, Bildkomposition, Licht und Schatten werden vermittelt und in Ihren Werken umgesetzt.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Aquarellpinsel, Aquarellmalblock Radiergummi, Schwämmchen, Lappen/Küchenkrepp

Uwe Brei

20517 Konstanz
Sa, 04.07.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 46,50 € Kleingruppe (max. 7 Teilnehmende)
1 Stunde Mittagspause

20518 Bodman-Ludwigshafen
Sa, 25.04.15, 10.00-17.00 Uhr
Sernatingenschule · 46,50 €
Kleingruppe (max. 7 Teilnehmende)
1 Stunde Mittagspause

20580 Öhningen

Malen im Atelier Nora Löbe

Mit einfachen malerischen Übungen nähern wir uns den Gesetzmäßigkeiten von Farbklängen und Kompositionen und lernen dabei immer mehr unseren Empfindungen zu vertrauen. Gemalt wird mit Aquarell, Gouache, Pastell, Collage etc. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. In der kleinen Gruppe kann gut auf individuelle Wünsche eingegangen werden.
Bitte mitbringen: eigenes Material, wenn vorhanden

Nora Löbe, Freischaffende Künstlerin, Kunstpädagogin
6 x Mi ab 04.03.15, 9.00-12.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 120,00 € Kleingruppe (5-7 Teilnehmende), Materialkosten je nach Verbrauch

20596 Gottmadingen

Neu: Ausdrucksmalerei in Gouachefarben

Wir lernen das Ausdrucksmalen (nach Arno Stern) als spezielle Form kennen, um unsere inneren Bilder sichtbar zu machen und Gefühle auf ganz besondere Weise auszudrücken. Kreativität blüht, wenn keine Beurteilung und kein Ziel vorhanden sind. Sie ist ein sehr kraftvolles Medium des Selbstausdruck und der Selbstentdeckung. Darüber hinaus spielen Rituale und Symbole sowie das Konzept des geschützten Raums eine wichtige Rolle. Wir malen mit Gouachefarben auf Papier an der Malwand. Nebenbei lernen wir die Technik und den Umgang mit dem Material kennen.
Bitte mitbringen: Malkleidung

Cornelia Treu, Freischaffende Künstlerin
5 x Mo ab 02.03.15, 16.30-19.30 Uhr
Atelier FreiRaum KreAktiv · 225,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 20,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

20598 Stockach

Malen im Atelier

Acryl – Öl- Aquarell - Pastell

Malen mit Acrylfarbe, Ölfarbe, Aquarell und Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Umgang mit diesen Techniken wird geübt, das Mischen der Farben sowie das farbmischen für Licht und Schatten, auch das Aufbringen von Strukturpaste mit Spachtelgeräten. Sie können ihre Lieblingsformen selbst auswählen, auf Leinwand, abstrakt oder gegenständlich.
Bitte mitbringen: Material/Werkzeug werden gestellt

Roland Kamenzin, Kunstmaler
4 x Mi ab 04.03.15, 19.00-21.15 Uhr
Windegg; Tuttlingerstr. 137, bei Herrn Kamenzin, Tel. 07771/7782 · 80,00 € zzgl. Materialkosten werden im Kurs verrechnet
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

20600 Konstanz

Freies Malen in Acryl und Öl

Die Lust, großzügig mit Farbe umzugehen, steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Der Umgang mit Farbe und Materialien wird geübt, die praktische Vorgangsweise beim Mischen der Farben wird gezeigt. Wir arbeiten mit Acrylfarben auf Papier oder Karton. Weitere Materialien, wie zum Beispiel Kreide, Blei oder Tusche können in die Bilder verarbeitet werden. Die Spannweite der Ergebnisse ist groß und reicht von freien Kompositionen bis zu ausgestalteten Gegenständen oder Landschaftsbildern.
Bitte mitbringen: Malkleidung. Materialliste ist in der vhs erhältlich.

Anna Rofka (Rogova), Künstlerin
Kunstpädagogin
4 x Mi ab 22.04.15, 14.45-16.45 Uhr
vhs · 53,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Bob Ross Nass in Nass-Technik®

Der Bob Ross Klassiker
In diesem Kurs werden Sie ein komplettes Landschaftsbild in Öl mit faszinierender Tiefenwirkung an einem Tag auf die Leinwand zaubern. Die Methode nach Bob Ross ist sehr einfach zu erlernen und erfordert weder Vorkenntnisse noch Talent. Das Bild entsteht Schritt für Schritt in Zusammenarbeit mit dem Kursleiter. Die Bob Ross Nass in Nass-Technik® darf nur von zertifizierten Mallehrern unterrichtet werden.
Bitte mitbringen: Malkleidung und eine Küchenpapierrolle. Leinwand, Pinsel, Farben erhalten Sie im Kurs. Materialkosten (ca. 34,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet.
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Martin Köhnke

20601 Konstanz
Sa, 07.03.15, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 52,00 €

20602 Konstanz
So, 08.03.15, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 52,00 €

20604 Konstanz

Realistische Ölmalerei

Es können verschiedene Techniken ausprobiert werden, die es erlauben Bilder schnell oder auch in einem langen Prozess entstehen zu lassen. Dieser Kurs ist für die, die sich nicht scheuen mit Farben zu experimentieren.
Bitte mitbringen: Ölfarbentuben (rot, gelb, blau, weiß, schwarz), Verdünner, Borstenpinsel 6,9,12, grundierte Leinwand/Malkarton, Spachtel, Palette, Lappen

Anna Rofka (Rogova), Künstlerin
5 x Mi ab 04.03.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 99,50 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

20615 Stockach

Exkursion: Landschaftsmalkurs in der Natur

Öl - Acryl - Aquarell

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Erfassen der Natur sowie den richtigen Bildaufbau. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, Ölfarben, Acrylfarbe, Aquarellfarben, Pinsel, Leinwand und Staffelei.

Roland Kamenzin, Kunstmaler
Sa, 16.05.15, 14.00-17.00 Uhr
So, 17.05.15, 10.00-17.00 Uhr
Treffpunkt Hotel Paradies, Risdorf · 67,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Die
größten Hits
aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

20599 Singen

Land-Art – Kunst in und mit der Natur

Am Hegauer Mägdeberg

In der Land-Art wird die natürliche Landschaft, die Natur zum Gestaltungsraum. In ihr entstehen und verbleiben Werke, die zumeist auch aus ihren Elementen gestaltet sind. Keine Rahmengröße oder ein vorgegebenes Maß einer Skulptur bestimmen hier im Voraus die Größe. Gearbeitet wird mit dem Vorgefundenen wie z. B. Steinen, Ästen, Erde, Blättern etc. Die Besonderheiten der Vulkanlandschaft des Hegaus werden dazu inspirieren damit individuelle Naturkunstwerke an ihren ausgewählten Orten zu gestalten. Da diese gewöhnlich an ihrem Ort bleiben, werden wir eine Dokumentation erstellen, in der das Erlebte in Bildern und Worten für uns erhalten bleibt.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Fotoapparat

Michael Rofka, Bildender Künstler, Mitbegründer der Naturschule Konstanz e. V.
Fr, 17.04.15, 19.30-21.00 Uhr
Sa, 18.04.15, 10.00-18.00 Uhr
So, 19.04.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 111,00 €

Skulptur & Plastik

Töpfern – Plastisches Gestalten

In Atelieratmosphäre können Sie als Einsteiger oder Fortgeschrittener ganz nach Ihren Vorstellungen und unter künstlerischer Anleitung individuelle Gefäße bauen, Figuren und Reliefs modellieren – und dabei ihre Kreativität entdecken. Schnell merken Sie, wie viele Gestaltungsmöglichkeiten das Material bietet. Fortgeschrittene Kursteilnehmende können nach ihren Wünschen frei arbeiten und bekommen für schwierigere Dinge ebenfalls Hilfe und Anleitung. Das Material wird für Sie im Kurs bereitgestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

Susanne Dürr

21200 Konstanz-Dettingen
7 x Di ab 24.03.15, 18.30-21.30 Uhr
Atelier S. Dürr · 112,00 € zzgl. Materialkosten

21201 Konstanz-Dettingen
7 x Do ab 05.03.15, 09.00-12.00 Uhr
Atelier S. Dürr · 112,00 € zzgl. Materialkosten

21203 Steißlingen

Keramik- und Plastisches Gestalten

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
6 x Mo ab 02.03.15, 19.30-21.45 Uhr
Gemeinschaftsschule · 68,50 € zzgl. Materialkosten

21204 Singen

Samstagsworkshop: Keramik- und Plastisches Gestalten

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Sa, 13.06.15, 9.00-16.00 Uhr
vhs · 71,50 € zzgl. Materialkosten
Für das Glasieren wir noch ein weiterer Kurstag (3 Unterrichtseinheiten, a 45 Minuten) gemeinsam mit der Dozentin festgelegt.

Skulpturen aus Speckstein

Wochenendworkshop

Speckstein ist ein sehr weicher aber schwerer Stein, der sich mit Holzraspeln, Feilen und Schleifpapier leicht bearbeiten lässt. Die Freude am Gestalten wird belohnt mit Stein-Überraschungen in Farbe und Form. Steine und Werkzeuge sind reichlich vorhanden. Die Kosten für das Material werden im Kurs verrechnet.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, 2 Handtücher (Frottee), Vesper.

Wolfgang Dettmer, Freischaffender Künstler
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)
Die Kosten für das Material werden im Kurs verrechnet.

21302 Singen
Sa+So, 28.03.+29.03.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 106,00 € zzgl. Materialkosten

21303 Singen
Sa+So, 20.06.+21.06.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 106,00 € zzgl. Materialkosten

20427 Bodman-Ludwigshafen
Sa, 21.03.15, 10.00-18.00 Uhr
Sernatingenschule · 53,50 €

21351 Konstanz

Bildhauerei in Holz und Stein

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es kann in Stein oder Holz gearbeitet werden. Sie werden mit dem Material vertraut gemacht, lernen Werkzeug und Technik kennen sowie die künstlerischen Kriterien der Bildhauerei: Raum, Formensprache, Schwere/Leichte, Bewegung - unterstützt mit Beispielen von Bildhauern des 20. Jahrhunderts. Die Wahrnehmungsfähigkeit und Urteilskraft werden hierbei sensibilisiert. In einem tief befriedigenden künstlerischen Prozess schaffen wir das Kunstwerk und formen dabei gleichzeitig auch unsere eigene Persönlichkeit. Dies kann auch in anderen Lebensgebieten tragen.
Material: Marmor oder Sandstein, verschiedene Hölzer
Kosten: Sandstein ab 35,00 €, Holz ab 25,00 €, Marmor ab 45,00 €
Weitere Infos auf:
www.bildhauerkurse-bodensee.de

Dolores Augustin, Bildhauerin
Fr, 20.03.15, 17.00-21.00 Uhr
Sa, 21.03.15, 09.00-18.00 Uhr
So, 22.03.15, 09.00-18.00 Uhr
Zeppelin-Gewerbeschule · 170,50 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (max. 5 Teilnehmende)

21365 Konstanz

Schnitzen

Der Kurs möchte den materialgerechten Umgang mit Holz und dem Werkzeug vermitteln, was auch das Schärfen des Eisens beinhaltet. Es wird auf die individuellen Wünsche der Teilnehmenden eingegangen, wie z. B. das Herangehen an die Dreidimensionalität, das Anlegen eines Gesichtes, das Entwickeln der freien Form.

Eva Schubert, Bildhauerin
Sa+So, 13.06.+14.06.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 109,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 15,00 €)
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

21202 Konstanz

Töpfern an der Drehscheibe

Spezialkurs mit individueller Betreuung in der Töpferwerkstatt

Katie Jonner
6 x Di ab 03.03.15, 09.00-11.00 Uhr
Werkstatt Lorettosteig 5 a · 152,00 € zzgl. Materialkosten max. 3 Teilnehmende

Film, Fotografie & Bildbearbeitung

25039 Konstanz

Filmseminar 1: Vom Drehen bis zum Digitalschnitt

Grundlagen des Videofilmens

Wie geht man mit Kamera, Licht und Ton um? Was sollte man schon beim Drehen über Schnitt wissen? Wie setzt man Geschichten und Geschehnisse optimal in Bilder um? Wie "übersetzt" man Handlung in Filmsprache? Wir realisieren im Workshop einen kurzen Übungsfilm. Ziel: Einige grundlegende Kenntnisse über das Filmen sowie Tipps vom Profi sollen die Teilnehmenden in die Lage versetzen, das Dokumentieren mit der Kamera ansprechender zu gestalten und eigene Filmideen umzusetzen.
Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, Schüler/-innen, Multiplikatoren/-innen, Studierende medienrelevanter Fächer
Technische Ausstattung: DV-Kameras, Ton, Licht, sowie Geräte für DV-Schnitt stehen zur Verfügung. Falls vorhanden, bitte eigene DV-Kamera mit Stativ und Zubehör mitbringen.

Willi Dillschneider
Sa+So, 20.06.+21.06.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 150,00

25000 Konstanz

Der fotografische Blick

Fotografisches Sehen lernen

Ziel des Kurses ist es, zu verstehen, inwiefern Bilder anders wahrgenommen werden als die Realität und was dies für die fotografische Praxis bedeutet.
Kursinhalte:
- bildästhetische Grundlagen
- eigenes Fotografieren
- Bilddiskussion

Die (auch theoretischen) Erklärungen werden in der Bildanalyse und Bilddiskussion intensiv geübt.
Bitte mitbringen: Digitalkamera

Sven Jaenecke, Freier Fotograf
4 x ab Sa, 07.03.15, 10.00-13.30 Uhr
vhs · 130,50 €

25001 Konstanz

Bilddiskussion und Bildanalyse

Ziel dieses Workshops ist es, die Teilnehmenden stärker dafür zu sensibilisieren, wie ihre Entscheidungen beim Fotografieren die Bildwirkung beeinflussen. Kommt auf dem Bild rüber, was der/die Fotograf(in) ausdrücken will? Welche Alternativen hätte es gegeben, um eine andere Bildwirkung zu erzielen? Diskutiert werden ausschließlich Bilder, die die Teilnehmenden mitbringen (in Papierform oder vorab als E-Mail an den Dozenten). Ideal (aber nicht Bedingung)

wäre es, parallel zum Kurs, zu einem Thema eigener Wahl umfassend zu fotografieren. Sinnvoll, aber auch nicht Bedingung, ist es, vorher den Kurs Fotografisch Sehen zu besuchen.

Sven Jaenecke, Freier Fotograf
6 x ab Do, 16.04.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 112,00 €

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis

Es werden die Grundlagen der Digitalfotografie, wie Auflösung, Kompression und Dateiformate, aber auch Weißabgleich, Brennweitenfaktor usw. anschaulich erläutert. Anhand der Kameras der Teilnehmenden werden die verschiedenen Funktionen und der Nutzen des vorhandenen Zubehörs praktisch vermittelt. In einer kurzen Fotoexkursion in die nähere Umgebung können Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras mit ihren Besonderheiten kennen lernen. Zum Abschluss besprechen wir gemeinsam eine Auswahl der gemachten Bilder, um von den gelungenen Bildern ebenso wie den Fehlern zu lernen.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex-Ausrüstung, Bedienungsanleitung, Zubehör

Karl H. Warkentin, Fotograf

25002 Konstanz
Sa, 15.08.+16.08.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 117,00 €

25003 Singen
Sa+So, 21.03.+22.03.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 117,00 €

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Profitieren auch Sie vom Service des Lesezirkels
und lassen Sie sich Ihre Lieblings-Zeitschrift direkt nach Hause liefern! **Testen Sie uns mit dem Probe-Abo!**

INFORMATIONEN UNTER:

Kaspers Lesezirkel
Pressevertrieb J. Scheuber GmbH
Obere Gießwiesen 18 a, 78247 Hilzingen
Tel.: +49 (0) 7731 950010
www.mein-lesezirkel.de

Architekturfotografie

Wie fotografiert man Architektur? Wie kann ich mit einfachen Mitteln gute Fotos machen? Auch mit einfacher Ausrüstung? Ich möchte Ihnen zeigen, welche Tricks man anwenden kann, um bessere Architekturfotos zu machen und wie es die Profis machen. Basiskenntnisse über Fotografie wären schön, müssen aber nicht sein. Fotografische Ausrüstung spielt auch keine große Rolle. Für alle, die Lust und Interesse an der Fotografie und der Architektur haben.

Karsten Brodbeck ist selbstständiger Architekturfotograf.
Mehr Infos unter www.brodbeck.biz/
Bitte mitbringen: Digitale Kamera, Bedienungsanleitung, Zubehör

Karsten Brodbeck

25004 Konstanz
Fr, 27.02.15, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 28.02.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 01.03.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 120,00 €

25005 Singen
Fr, 03.07.15, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 04.07.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 05.07.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 120,00 €

25006 Konstanz

Fotografie Grundlagen

Grundlagen der Fotografie, egal ob Sie mit dem Handy, der Kompaktkamera oder der DSLR fotografieren.

Karsten Brodbeck ist selbstständiger Architekturfotograf
Mehr Infos unter www.brodbeck.biz/
Bitte mitbringen: Digitale Kamera, Bedienungsanleitung
Zubehör

Karsten Brodbeck
4 x ab Do, 26.02.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €

25007 Konstanz

Weitwinkel

Perspektiven mit Faszination

Weitwinkelobjektive können faszinierende Perspektiven bieten und zu ungewöhnlichen Aufnahmen führen. Umso verzweifelter ist mancher Einsteiger, wenn das neue Weitwinkelobjektiv nicht die erwarteten Ergebnisse liefert. Die kurze Brennweite bietet nicht nur besondere Reize bei der Bildgestaltung, sie enthält auch einige Tücken. Beides wollen wir kennen lernen, so dass man sein Ultraweitwinkel als Gestaltungsmittel einsetzt und nicht nur, weil man sonst nicht alles aufs Bild bekommt.
Zielgruppe: Jeder, der mit seinem Weitwinkel- und Ultraweitwinkelobjektiv zu besseren Bildern kommen möchte oder eine Entscheidungshilfe für die Anschaffung eines kurzbrennweitigen Objektives benötigt.
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex-Ausrüstung, volle Akkus, leere Speicherkarten, Weitwinkel- und Ultraweitwinkelobjektive (alles unter 35 mm, soweit vorhanden)

Karl H. Warkentin, Fotograf
So, 26.04.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 74,50 €

25008 Konstanz

Praktische Bildgestaltung

Der einfache Weg zu besseren Fotos

Zu einem gelungenen Foto benötigt man nicht nur eine gute Kamera-Ausrüstung und technische Kenntnisse. Ganz entscheidend ist auch der richtige Blick für eine gute Bildkomposition. Anhand vieler Bildbeispiele, Vorträge und Übungen, aber auch während eines Fotoausfluges in die nähere Umgebung wollen wir systematisch lernen, wie man mit einfachen, aber wirkungsvollen Tricks seine eigenen Aufnahmen verbessern kann.
Bitte mitbringen: eigene Arbeiten/Bilder aus Zeitschriften oder Büchern zum Thema (Papierbilder), Kameraausrüstung (digital, alles von iPhone bis Profi-DSLR)

Karl H. Warkentin, Fotograf
Fr, 24.04.15, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 25.04.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 102,50 €

25012 Konstanz

Makro Studio

Fotoworkshop

Der Fotoworkshop wird Ihnen die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Aufnahmen im Bereich der abstrakten Makrostudiofotografie vermitteln. Themen: Aufbau und Handhabung eines Table-Top-Studios für Makro-Aufnahmen, Basisübungen zur Lichtführung und, falls von den Teilnehmenden gewünscht, auch eine Einführung in die Deep-Focus-Fusion Technik. Nach den technischen Aspekten werden verschiedene Motiv- und Gestaltungsvarianten der abstrakten Makrofotografie vorgestellt. Anschließend setzen Sie das Gelernte sofort mit Ihren eigenen Aufnahmen in die Praxis um.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Spiegelreflexkamera.
Bitte mitbringen: Kamera, Makroobjektiv (ersatzweise Zwischenringe), Stativ, Fern-/Kabelauslöser, Kamerahandbuch, ausreichend Speichermedien

Yvonne Zimmer
Fr, 27.03.15, 17.00-21.00 Uhr
Sa, 28.03.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 29.03.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 133,50 €

25026 Konstanz

Grundlagen der Aktfotografie

Studioworkshop für Frauen

Dieser Workshop vermittelt der engagierten Amateur-Fotografin, wie man gelungene Aktaufnahmen macht, ohne über die Mittel eines Profis verfügen zu müssen. Die Themen im Detail:
- Kurze Einführung in die Aktfotografie, Bildgestaltung allgemein, Gestaltungshilfsmittel, Zeigen und Diskussion von Fotos. Bitte schon gemachte Fotos mitbringen!
- Im Fotostudio "Shooting & Action": Einweisung mit dem Model, Bildung der Arbeitsgruppen, Aufbau und Gestaltung, Fotohintergrund, Licht setzen, Positionieren des Models, Umsetzung der Theorie, Praktische Hilfe, Sonstiges.
- Sichten und gemeinschaftliches Beurteilen der Aufnahmen.

Fotografiert wird in der Regel digital. Das Model wird gestellt.
Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, Stativ, vorhandene Aufnahmen

Angelika Kessler
So, 21.06.15, 09.00-18.00 Uhr
Fotostudio Fotoart · 92,00 €
(5-7 Teilnehmende)

25030 Konstanz

Landschaftsfotografie

Bildgestaltung – Technik – Praxis

Beim ersten Termin (Samstag, 25.04.) werden an Hand von Bildbeispielen Grundlagen zu den Themen Bildgestaltung und Licht vermittelt. Außerdem werden technische Fragen erläutert, die für die Landschaftsfotografie besonders wichtig sind. Am Sonntagabend (26.04.) fotografieren wir dann zusammen im Seeburgpark (Treffpunkt: 17 Uhr Imperia). Beim zweiten Termin (02.05.) werden wir Bilder der Teilnehmenden besprechen, um konkrete Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen.
Bitte mitbringen: digitale Kamera

Sven Jaenecke, Freier Fotograf
Sa, 25.04.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 26.04.15, 17.00-20.45 Uhr
Sa, 02.05.15, 10.00-13.30 Uhr
vhs · 128,50 €

Porträtfotografie

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie ein Porträt inszenieren können. Es wird nochmal auf die Technik der Kamera eingegangen, die Voraussetzungen für ein bewusst gestaltetes Bild. Lichtführung und Gestaltungselemente werden einfließen und natürlich das Erfühlen und genaue Sehen des Gegenübers. Sie lernen, einen Menschen über die Fotografie zu charakterisieren und ihn ins rechte Licht zu rücken. Ein weiteres Thema wird sein, wie Sie aus einem normalen Porträt auch ein Beauty zaubern können. Ein intensiver Fotokurs also, in dem Sie "mit Licht zeichnen" werden.
Bitte mitbringen: Digitalkamera

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin

25031 Stockach
So, 19.04.15, 11.00-17.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 89,00 €, Modell steht für Porträtaufnahmen zur Verfügung.

25032 Konstanz
Sa, 07.03.15, 11.00-17.00 Uhr
vhs · 89,00 €, Modell steht für Porträtaufnahmen zur Verfügung.

25033 Konstanz

Lichtmalerei und Blaue Stunde

Wir arbeiten mit verschiedenen Lichtquellen, offenen Blenden und langen Verschlusszeiten und zaubern bizarre und "lichtdurchtränkte" Bilder. Ebenso werden wir vorhanden Motiven durch Lichtinszenierungen eine neue Bedeutung zukommen lassen und die Botschaft in den Bildern intensivieren. Die Blaue Stunde ist genau der Bereich des Tages an dem die Sonne schon untergegangen ist, aber das Blau des Himmels so dunkel und intensiv ist, das der Lichtwert gleich dem der künstlichen Lampen ist, die in der Stadt angehen. Die beste Stimmung also, um schöne Stadtszenen und Landschaft zu fotografieren.
Bitte mitbringen: Digitalkamera

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin
Fr, 26.06.+27.06.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 106,50 €

25820 Konstanz

Adobe Lightroom – Intensiv

Adobe Lightroom wird mehr und mehr nicht nur eine Ergänzung zu dem bewährten Bildbearbeitungsprogramm Photoshop, sondern kann in der Version 3 Photoshop in vielen Fällen sogar vollständig ersetzen. Sehr ausführlich werden wir das Bibliothek-Modul behandeln, mit dem man den Überblick über die Unmenge an Bilddateien behält, die sich auf diversen Datenspeichern befinden. Um eine große Anzahl an Aufnahmen gleichzeitig zu verarbeiten und zu optimieren, ist das Entwickeln-Modul optimal geeignet. Die nötigen Funktionen insbesondere für die RAW-Verarbeitung werden vorgestellt. Ergänzend werden wir einen Überblick über die Module Diaschau, Drucken und Web bekommen, um die eigenen Bilder komfortabel und schnell präsentieren und ausgeben zu können.
Bitte mitbringen: CD mit eigenen Bildern zum Üben.

Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa+So, 23.05.+24.05.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 224,00 €

25821 Konstanz

Bildbearbeitung mit dem iPad

Tablet-PCs wie das iPad sind mittlerweile sehr verbreitet. Dass sie auch zur Bearbeitung von Fotos ein vollwertiges Werkzeug darstellen, wollen wir in diesem Kurs entdecken. Dabei lernen wir eine Reihe unterschiedlicher Apps kennen, die stellvertretend für eine große Anzahl verfügbarer Anwendungen stehen, mit denen nicht nur die Standards wie Helligkeit, Farbe, Kontrast und Ausschnitt optimiert werden, sondern auch partielle Bearbeitungen, HDR-Effekt, Filterfunktionen, Retro-Look und vieles mehr erzielt werden können. Der Kurs hat seinen Schwerpunkt zwar bei iPad und iOS, da viele Apps aber auch für andere Tablet-PCs verfügbar sind, profitieren natürlich auch Anwender anderer Systeme von dem Kurs.
Bitte mitbringen: iPad (falls vorhanden), weiteres Zubehör (falls vorhanden), Zugangsdaten zum iTunes Shop (falls vorhanden)

Karl H. Warkentin, Fotograf
Fr, 22.05.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 112,00 €

26315 Singen

Foto fit für den nächsten Urlaub

Wochenend-Intensivkurs für Einsteiger

Sie besitzen eine Digitalkamera, nutzen aber von den zahlreichen Funktionen, die diese besitzt nur wenige? Von den letzten Urlaubsbildern hatten Sie sich auch mehr versprochen? Sie meinen, dass Sie viel mehr aus dem Gerät herausholen könnten, wenn Sie sich einmal alle Möglichkeiten systematisch erarbeiten würden? Dann sind Sie richtig bei diesem Kurs. Ihnen geht vorab ein Fragebogen zum verwendeten Kameratyp zu. Wenn Sie diesen per E-Mail erhalten möchten, sollte Sie bei der Anmeldung auch Ihre E-Mail-Adresse mit angeben.

Steffen Lutz
Fr, 20.03.15, 17.30-19.45 Uhr
Sa, 21.03.15, 09.00-18.00 Uhr
vhs · 103,00 €

Die Beschreibungen der folgenden Kurse finden Sie im Kapitel „Beruf & Medien“ ab Seite XXX

51802 Gaienhofen

Digitale Biographie

Anton Eicher
Mi, 11.03.15, 17.00-19.00 Uhr
Hermann-Hesse Schule · 21,00 €

51807 Singen

Fotobuch erstellen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Sa, 09.05.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 48,00 €

51809 Singen

Wie kommen die Bilder in den PC?

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 08.05.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 29,00 €

51816 Konstanz

Bildbearbeitung für Digitalfotografen

Bernd Pellot
6 x Mo ab 13.04.15, 18.00-20.15 Uhr
Zeppelin-Gewerbeschule, Eingang Steinstr., Geb. D, R. 105 (s. "Kontakt" unter www.zgk-konstanz.de) · 129,50 €

51828 Konstanz

Photoshop CS6/CC kompakt

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Mo + Di, 03.08. + 04.08.15, 17.30-21.30 Uhr
Do, 06.08.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 168,00 €

51830 Konstanz

Photoshop CS6/CC – Einführung

Sabine Herbst,
Künstlerin und Mediendesignerin
3 x Mo + 3 x Mi, ab 09.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 270,50 € inkl. Lernmaterialien

51832 Konstanz

Photoshop CS6/CC – Aufbaukurs

Sabine Herbst,
Künstlerin und Mediendesignerin
2 x Mo + 2 x Mi, ab 13.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 178,00 € inkl. Lernmaterialien

Schmieden & Schmuck

Schmiedewochenende mit dem Kunstschmied Martin Pechmann

Intensivseminar für Anfänger und Profis

Nach einer soliden Unterweisung (Arbeitsschutz/Belehrungen) zum Kennenlernen der Werkstatt mit seinen Gegebenheiten schmiedet jeder als Grundübung einen kleinen Brieföffner. Danach kann jeder eigene Wünsche realisieren: Leuchter, figürliche oder abstrakte Formen, Rankhilfen, uvm. Es ist möglich, das Schweißen mit dem Schutzgasschweißgerät zu üben. Es ist sehr förderlich, wenn vor dem Wochenende die Wünsche mit den Möglichkeiten telefonisch oder vor Ort mit dem Seminarleiter abgeglichen werden. Auch Bronzeguss im Sandgussverfahren bis 1kg Gussgewicht ist nach Absprache möglich.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung, Essen/Getränke für die Mittagspause
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Martin Pechmann, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)

23632 Stockach-Wahlwies
Fr, 20.03.15, 17.00-20.00 Uhr
Sa, 21.03.15, 09.00-20.00 Uhr
So, 22.03.15, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 140,00 € zzgl. 20,00 € für Material werden direkt beim Kursleiter abgerechnet.

23633 Stockach-Wahlwies
Fr, 17.04.15, 17.00-20.00 Uhr
Sa, 18.04.15, 09.00-20.00 Uhr
So, 19.04.15, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 140,00 € zzgl. 20,00 € für Material werden direkt im Kurs abgerechnet.

23634 Stockach-Wahlwies
Fr, 24.04.15, 17.00-20.00 Uhr
Sa, 25.04.15, 09.00-20.00 Uhr
So, 26.04.15, 09.00-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 140,00 € zzgl. 20,00 € für Material werden direkt im Kurs abgerechnet.

Glasperlen drehen

Schnupperkurs

Falls auch Sie diese wunderschönen handgedrehten Perlen lieben und das Perlendrehen gerne einmal selbst ausprobieren wollen, sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig. Er richtet sich an alle "Neulinge", die noch nie am Brenner gearbeitet haben. Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Zweigasbrenner, das Ziehen dünner Glasfäden (Stringer), das Wickeln einfacher Perlen um Dornen, das Herstellen mehrfarbiger Perlen sowie verschiedene Verzierungen mit den Stringern.
Bitte mitbringen: unbedingt Kleidung aus Naturfasern anziehen
Kleingruppe (max. 5 Teilnehmende)

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin

21003 Konstanz
Sa, 07.03.15, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Material/Brennerpauschale (ca. 20,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet

21004 Konstanz
Sa, 25.04.15, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Material/Brennerpauschale (ca. 20,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet

21005 Konstanz
Sa, 13.06.15, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Material/Brennerpauschale (ca. 20,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet

23500 Konstanz

Perlenknüpfen

Sind Sie auf der Suche nach einem ganz individuellen Schmuckstück? Dann bietet dieser Kurs eine Gelegenheit, denn hier erlernen Sie, eine Perlenkette/Armband in klassischer Technik zu knüpfen und den Verschluss zu montieren. Materialien müssen dabei nicht nur Zuchtperlen sein, Es steht Ihnen dafür eine große Auswahl an Süßwasserperlen, Halbedelsteinen, Glasschliffperlen und Edelmetallverschlüssen zur Verfügung, die Sie zu günstigen Preisen im Kurs beziehen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Materialkosten (je nach individuellem Verbrauch) werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet, ab ca. 20,00 € pro Kette

Gabi Klett, Dipl. Modedesignerin
Sa, 13.06.15, 10.30-16.30 Uhr
vhs · 40,50 € zzgl. Materialkosten (ca. 20,00 € je nach individuellem Verbrauch) werden direkt im Kurs verrechnet
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

23502 Bodman-Ludwigshafen

Erstellen Sie sich Ihr eigenes Schmuckunikat

Einsteigerkurs

Sie erlernen im Kurs die Grundtechniken der Arbeit mit Polymer Clay, einer ofenhärtenden farbigen Modelliermasse mit Bienenwachs. Durch die unterschiedlichen Farben und die Bearbeitung entstehen immer wieder neue Muster und Variationen. Passend zu Ihrem Typ und Outfit können Sie in einer großen Farbvielfalt individuelle Perlen herstellen, die nach dem Backen als exklusive Kette oder Armband gefädelt werden.
Bitte mitbringen: Werkzeuge und Hilfsmittel werden gestellt.

Angelika Muischewski, Künstlerin
Sa, 28.03.15, 14.00-18.00 Uhr
Creativatelier Angelika Muischewski · 26,50 € zzgl. Material (ca. 20,00 €) nach Aufwand
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

23503 Bodman-Ludwigshafen

Erstellen Sie sich Ihr eigenes Schmuckunikat

Aufbaukurs

Bitte mitbringen: Werkzeuge und Hilfsmittel werden gestellt.

Angelika Muischewski, Künstlerin
Sa, 20.06.15, 14.00-18.00 Uhr
Creativatelier Angelika Muischewski · 26,50 € zzgl. Material (ca. 20,00 €) nach Aufwand
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Schmuckworkshop Silberschmieden

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus Silbermaterial ein eigenes Schmuckstück herzustellen. Sie lernen, die unterschiedlichen Techniken des Goldschmiedens anzuwenden. Sie sägen, feilen, schmieden, löten und polieren. Ganz nach Ihrem Geschmack schmieden Sie einen Ring, Anhänger, eine Brosche oder einen Ohrring. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust am Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, ein Vesper und viel gute Laune. Alle Zusatzkosten für Gerätemiete (18,00 €) sowie für das Silber werden direkt im Kurs verrechnet.
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Anja Burkhardt-Häusler, Goldschmiedin, Schmuckdesignerin

23601 Konstanz
So, 22.03.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten

23602 Konstanz
Sa, 18.04.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten

23603 Konstanz
So, 19.04.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten

23604 Konstanz
Sa, 27.06.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten

23606 Konstanz
So, 28.06.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten

23605 Steißlingen

Goldschmieden

Mit dem edlen Material Silber und – auf Wunsch – schönen Edelsteinen schaffen Sie ein individuelles Schmuckstück Ihrer Wahl. Die Grundtechniken, die dazu verwendet werden, sind: Sägen, Feilen, Biegen, Bohren und Löten.

Uwe Berger, Goldschmiedemeister
Sa, 25.04.15, 8.30-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · 67,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

Goldschmieden im Atelier

In diesem Kurs können Sie sich handwerklich kreativ betätigen. Sie haben die Möglichkeit Ihr individuelles Schmuckstück zu fertigen.
Kleingruppe (max. 5 Teilnehmende)

Cornelia Fetscher, staatlich geprüfte Schmuckgestalterin/Goldschmiedemeisterin

> Ein Informationsbesuch in der Werkstatt ist nach tel. Absprache gerne möglich (Tel. 07732/258894), es sind auch individuelle Termine möglich.

23607 Moos
2 x Sa ab 18.04.15, 10.00-17.00 Uhr
Schmuckatelier · 116,00 € zzgl. Materialkosten

23608 Moos
2 x Sa ab 13.06.15, 10.00-17.00 Uhr
Schmuckatelier · 116,00 € zzgl. Materialkosten

23609 Moos
6 x Di ab 21.04.15, 18.30-21.00 Uhr
Schmuckatelier · 124,00 € zzgl. Materialkosten

23610 Moos
6 x Di ab 16.06.15, 18.30-21.00 Uhr
Schmuckatelier · 124,00 € zzgl. Materialkosten

Goldschmieden-Kettenkurs für Anfänger

Unter fachkundiger Anleitung der Goldschmiedemeisterin Cornelia Fetscher erlernen Sie die Herstellung traditionsreicher Ösenketten, wie z. B. Königskette, Prinzenkette, Viperam, Trensenkette und Klankette, Strickketten, die mit Silberdraht und einer Metallstrickliesel gefertigt werden oder häkeln mit speziellem Edelstahlschmuckdraht eine Kette mit farbigen Süßwasserperlen oder Edelsteinen. Bilder der anzufertigenden Ketten finden Sie auf der Internetseite www.schmuckwerkstatt-bodensee.de
Alle notwendigen Materialien werden von der Dozentin mitgebracht.

Cornelia Fetscher, staatlich geprüfte Schmuckgestalterin/Goldschmiedemeisterin

> Das Material (Silber, Verschlüsse, Perlen und Edelsteinketten) wird nach Verbrauch berechnet. Werkzeuge, Strickliesseln und Häkelnadeln werden gestellt.

23613 Konstanz
Sa, 16.05.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 59,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

23614 Konstanz
So, 17.05.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 59,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

23620 Reichenau

Werkstattkurs Metallbearbeitung

Gold- und Silberschmiedehandwerk

Der Silberschmiedemeister Michael Teichmann führt Sie von der Idee zum Entwurf, bis zu Ihrem fertigen Unikat.
Sie können alle unterschiedlichen Techniken aus dem Gold- und Silberschmiedehandwerk anwenden und fertigen so Ihr eigenes Schmuckstück, Objekt oder Gerät.

Michael Teichmann
4 x Di, ab 24.02.15, 18.15-21.15 Uhr
Kurs findet nicht am 10.03. statt
Gold- und Silberschmiede Rosendorn · 157,00 € zzgl. Materialkosten
Zusatzkosten für Werkstattgebühr (20,00 €), Steine sowie Silber (akt. Kurswert) werden direkt im Kurs verrechnet.
Kleingruppe (max. 3 Teilnehmende)

Drucken

21500 Moos

Drucken auf der Heckel-Presse

In dem 3-teiligen Kurs werden ein oder mehrere Druckstöcke auf Kunststoffplatten hergestellt. Im Tiefdruckverfahren entsteht eine kleine Radierauflage (Kaltnadelradierung), die auf der Original-Heckel-Presse gedruckt wird. Zur Themenfindung nutzen wir vorgegebene oder mitgebrachte Vorlagen (Fotos, Bilder usw.) stellen eine Collage zusammen, die dann auf die durchsichtige Kunststoffplatte leicht übertragen werden kann.

Bitte mitbringen: Vorlagen (Fotos, Zeichnungen), die sie gerne drucken möchten (DIN A 5)

Jürgen Tirschmann
3 x Di ab 17.03.15, 19.00-20.30 Uhr
Rathaus · 42,00 € inkl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Kreativer Nachmittag mit Monotypien (Einmaldrucke)

Sie können mit dieser Technik spannende Werke gestalten. Sie tragen Acrylfarbe auf die Glasplatte auf und legen ein Papier darauf. Mit der Walze oder Hand wird das Papier angedrückt, dann abgezogen. Während die fertigen Bilder trocknen, bedrucken Sie neue Papiere. Das Glas wird gesäubert. Sie tragen erneut Farbe auf. Das Bild kann per Pinsel überarbeitet werden. Präsentieren Sie Ihr Kunstwerk im Rahmen, oder fertigen Sie originelle Postkarten an. Keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Material/ Werkzeug werden gestellt. Die Materialkosten (ca. 25,00 €) werden direkt im Kurs abgerechnet. Weitere Infos : ww.atelier-eli.de
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin

21526 Konstanz
Sa, 21.03.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 27,00 €

21526A Konstanz
Do, 18.06.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 27,00 €

21527 Konstanz

Linolschnitt

Beim Linolschnitt schneiden Sie mit speziellen Werkzeugen ein Negativmuster in das Linoleum. Es lässt sich gut schneiden. Im Kurs verwenden wir DIN A5 und DIN A6 Linoleumplatten (z. B. für Postkartendruck). An den erhöhten Stellen wird die fertige Platte mit Farbe überwalzt. Danach wird per Handdruck das Motiv auf das Papier übertragen. Sie können Ihre Zeichnungen als Druckvorlage mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Material/ Werkzeug werden gestellt.

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
Do, 30.04.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 27,00 € zzgl. ca. 20,00 Material
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

21528 Öhningen

Drucken intensiv und schöpferisch

Hochdruck, verlorene Platte und Monotypie experimentell

Seit Jahrhunderten erfreut sich die Druckgrafik großer Beliebtheit. Auch heute im Zeitalter des Digitaldrucks bietet sie reizvolle Möglichkeiten. Entstehen doch Unikate mit großer individueller Ausdruckskraft oder kleine exklusive Serien.
An vier Tagen erarbeiten wir Linolschnitt, Holzschnitt, verlorene Platte und Monotypie mit und ohne Druckpresse.
Bitte mitbringen: eigene Materialien und/oder ca. 15,00 € für weitere Materialien

Nora Löbe, Freischaffende Künstlerin
Do-So, 04.06.-07.06.15, 10.00-16.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 207,50 € Kleingruppe
(5-7 Teilnehmende)

Gestalten mit Papier

22000 Konstanz

Formen gestalten mit Papiermachè

Papiermaché wird aus Zeitung, Wasser und Kleister angerührt. Diese geschmeidige Masse ist sehr gut knet- und formbar. Sie modellieren Schalen, Spiegelrahmen, Masken, Tiere, Menschen oder abstrakte Werke. Papiermaché trocknet sehr langsam. In Ruhe finden Sie Ihre eigenen Formen. Die fertige Figur wird zuerst weiß gestrichen, dann bemalen Sie Ihr Objekt mit den gewählten Acrylfarben.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Material/ Werkzeug werden gestellt.

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
2 x Sa ab 13.06.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 54,00 € zzgl. Materialkosten (25,00 €)
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Nähen & Sticken

22311 Steißlingen

Hardanger-Stickerei

Sticken in der Gruppe

Sabine Togny
6 x Di ab 24.02.15, 18.00-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · 46,00 € zzgl. Materialkosten

23011 Konstanz

Schnittzeichnen – Bluse oder Kleid nach Maß

Ihre persönliche maßgeschneiderte Bluse

Möchten Sie Kleidung, die genau passt und aussieht wie Sie es sich vorstellen? In diesem Kurs lernen Sie
- Blusenschnitt nach Maß erstellen
- diese zu nähen, abzustecken, evtl. zu ändern
- Abänderungsmöglichkeiten: Kleid erstellen, versch. Nähte, Falten. etc.

Voraussetzungen: gute Grundkenntnisse im Nähen.
Bitte mitbringen: Packpapier, Scheren (Stoff & Papier), Lineale/Geodreieck (so groß wie möglich), Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug, Zeichenmaterial (Bleistift, Radiergummi, Klebestift, kleines Geodreieck)

Malina Friedrich, Maßschneiderin, Staatlich geprüfte Designerin für Mode
2 x Sa ab 13.06.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 130,50 €
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

23012 Konstanz

Schnittzeichnen – Nähen: Rock nach Maß

Ihr persönlicher maßgeschneiderter Rock

Möchten Sie Kleidung die genau passt und aussieht wie Sie es sich vorstellen?
In diesem Kurs lernen Sie
- Rockschnitt nach Ihren Maßen erstellen
- diesen nähen, abstecken, evtl. zu ändern
- Abänderungsmöglichkeiten: Bundformen, weite Rockformen, Raffungen, Falten etc.

Voraussetzungen: gute Grundkenntnisse im Nähen.
Bitte mitbringen: Packpapier, Scheren (Stoff & Papier), Lineale/Geodreieck (so groß wie möglich), Maßband, Stecknadeln, Schreibzeug, Zeichenmaterial (Bleistift, Radiergummi, Klebestift, kleines Geodreieck, wenn möglich Kurvenlineal)

Malina Friedrich, Maßschneiderin, Staatlich geprüfte Designerin für Mode
2 x Sa ab 14.03.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 130,50 €
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Es wird Ihnen der Umgang mit Schnittmustern, deren Anpassung auf Ihre eigene Figur bzw. selbstständiges Zuschneiden und Nähen vermittelt. Falls Sie zu Kursbeginn noch keine konkreten Ideen haben sollten - lassen Sie sich einfach beim ersten Termin inspirieren! Die Kursleiterin wird Sie bei der Stoff- und Schnittauswahl beraten und Ihnen hierfür auch Bezugsquellen empfehlen. Vielleicht bekommen Sie dadurch Lust z. B. Kinderkleidung, Spielzeug für den eigenen Nachwuchs oder etwas Besonderes für sich selbst zu schneidern.
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Schreibzeug und Schneiderkreide, bei genaueren Vorstellungen auch Stoff, Nähgarn und Schnittmuster
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

Pamela Bechinger, Dipl. Modedesignerin

23013 Konstanz
8 x Mi ab 25.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €

23014 Konstanz
6 x Mi ab 17.06.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 120,00 €

23017 Konstanz
8 x Mo ab 23.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €

23017A Konstanz
6 x Mo ab 08.06.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 120,00 €

Kreatives Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Sie sich kreativ austoben möchten oder ob Ihnen eher die gute Passform am Herzen liegt: hier haben Sie die Gelegenheit, viele einfache, aber wirkungsvolle Tricks zu erfahren, die Ihnen das Zuschneiden und Nähen erleichtern. Darüber hinaus lernen Sie vieles über Schnittveränderungen, Anpassung an die eigene Figur, Umgang mit der Nähmaschine und entspanntes Nähen.
Bitte mitbringen: Stoff, Schnittmuster, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Schreibzeug

Ellen Finus, Modedirectrice (Modefachschule Sigmaringen), Damenschneidermeisterin

23015 Konstanz
8 x Di ab 24.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

23016 Konstanz
8 x Di ab 05.05.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

23018 Konstanz
Zeitreise durch die Mode
Renaissance und Barock

Unserer Zeitreise bringt uns vom Mittelalter in die Renaissance und den Barock. Hier sehen wir zum ersten Mal das Mieder, ein den Körper eng umschließendes Oberteil das vielfältige Funktionen hatte. Als Oberteil des Kleides diente es der Zierde der Trägerin, als Unterteil mit Versteifungen zur Formung der Figur. Wir adaptieren die Schnitte etwas an den heutigen Tragekomfort. Durch die Wahl des Stoffes und der Accessoires entsteht ein historisch wirkendes Kleidungsstück der Renaissance, ein barockes Schnürmieder oder das Mieder einer Bäuerin.
Bitte mitbringen: Schnittmusterpapier, Maßband, Schreibzeug, Nadeln, Schere, (nach Absprache: Stoff, Garn, Zubehör)

Christine Nitzinger
7 x Di ab 03.03.15, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 228,50 € zzgl. Material

23019 Konstanz
Zeitreise durch die Mode
Gegenwart

Heute gibt es nur noch selten die Möglichkeit aufwändige Kleidung zu tragen. Ein Dirndl passt jedoch fast immer und kann von "praktisch" bis "festlich" jeden Wunsch bedienen. In diesem Kurs kann die etwas geübte Hobbyschneiderin ihr persönliches Dirndl nähen (einteilig als Kleid oder zweiteilig mit Mieder und Rock, jeweils mit passender Schürze).
Bitte mitbringen: Schnittmusterpapier, Maßband, Schreibzeug, Nadeln, Schere, (nach Absprache: Stoff, Garn, Zubehör)

Christine Nitzinger
7 x Di ab 05.05.15, 18.30-22.00 Uhr
vhs · 228,50 € zzgl. Materialkosten für Stoffe und das Zubehör nach Verbrauch

Selbstschneidern
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erlernen Maßnehmen, Schnitte abändern, Zuschneiden und Nähen von Modellen eigener Wahl, Änderungen vornehmen und erhalten Tipps und Tricks für Ihre eigenen Gestaltungswünsche. Beim ersten Termin kann Ihre Schnitt- und Stoffwahl bei Bedarf beraten werden.
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

Elisabeth Möck

23020 Konstanz
10 x Do ab 05.03.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 133,00 €

23021 Konstanz
10 x Mi ab 11.03.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 133,00 €

23022 Konstanz
10 x Mo ab 09.03.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 133,00 €

23023 Engen
Kleidung selbst verzieren

Im Kurs lernen Sie sechs verschiedene Arten Kleidung & Stoff dekorativ und interessant zu verschönern.
- Soutacheverzierung
- Applikation
- Inkrustation
- Wattestepperei
- Wattestopferei
- Schnurstepperei

Die Methoden werden an Musterstücken gelernt und können dann Zuhause umgesetzt werden.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Nähen.
Bitte mitbringen: Stoffschere, Lineal, Stecknadeln, Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi...), Nähmaschine mit Zick-Zack-Funktion inkl. Verschiedene Garne (normalerweise bei jeder gängigen Nähmaschine vorhanden).

Malina Friedrich, Maßschneiderin, Staatlich geprüfte Designerin für Mode
3 x Do ab 05.03.15, 17.30-19.30 Uhr
Atelier Malina Friedrich Welschingen · 60,00 €
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

23027 Stockach
Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Schreibzeug, Nähgarn, Stecknadeln, Maßband, Schere und Schneiderkreide.

Johanna Brinkmann, Schneidermeisterin,
6 x Mo ab 09.03.15, 19.00-21.30 Uhr
Goldäckerschule · 76,00 €
Kleingruppe (5- 6 Teilnehmende)

23100 Konstanz-Litzelstetten
Patchwork Collagen

In diesem experimentellen Workshop entstehen textile Arbeiten mittels einer speziellen Collagetechnik. Stoffe, aber auch dünnere Papierstücke (Zeitung, Briefmarken) werden auf ein Trägervlies geklebt und geschichtet, dann bestickt und gequiltet. Die Arbeit kann frei oder themenbezogen gestaltet und zu Wandbild, Tasche oder Kulturbeutel verarbeitet werden.
Info und Materialliste unter Tel. 07533/98661

Monika Lellmann-Daum, Lehrerin für Textilgestaltung
Sa, 18.04.15, 10.00-17.00 Uhr
Gemeindesaal Ev. Kirche · 42,50 €

23101 Singen
Nähen: Patchwork-Werkstatt

Bitte mitbringen: die üblichen Nähutensilien, karierter Block, Buntstifte, dünne Pappe (für Schablonen).

Ingrid Frank
5 x ab Mi, 25.02.15, 16.00-18.00 Uhr, monatlich
Beethovenschule · 21,00 €
Kein Zustieg möglich.

23103 Mühlingen
Patchwork-Nähen auf Papier

Einführung in das Nähen auf Papier mit dem Schwerpunkt, steile Spitzen in einer Rundung zu nähen. Das Nähen auf Papier erlaubt uns kleine Muster genau zu fertigen. Anschließend werden wir die Teile zusammennähen, z. B. Kosmetikbeutel, Tasche. Genäht werden zwei unterschiedliche Blockgrößen, die im Quilt miteinander kombiniert werden können. Je nach gewünschter Größe wird das Quilttop zuhause fertig gestellt. Bei Bedarf können Stoffe bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte um vorherige Absprache spätestens 2 Tage vor Kursbeginn (Telefon 07775/920091)
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln, Bleistift, Lineal, Farbstifte), verschiedene gewaschene Baumwollstoffe (Uni/gemustert)

Catherine Mattes
3 x Mi ab 15.04.15, 19.00-21.30 Uhr
Nane`s Zwirnstube · 35,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

23104 Mühlingen
Patchwork-Kurs
Für Einsteiger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie diverse technische und gestalterische Möglichkeiten des Patchwork (Nähen auf Papier, Seminolen-Technik, Samplers). Einsteiger fokussieren auf die Grundlagen wie z. B. die korrekte Handhabung von Rollmesser und Lineal, Fortgeschrittene befassen sich mit Farb- und Formwahl und wenden schwierigere Techniken an. Bei Bedarf können Stoffe bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte um vorherige Absprache spätestens 2 Tage vor Kursbeginn (Tel. 07775/920091)
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln, Bleistift, Lineal, Farbstifte), verschiedene gewaschene Baumwollstoffe (Uni/gemustert)

Catherine Mattes
6 x Di ab 21.04.15, 19.00-21.30 Uhr
Nane`s Zwirnstube · 70,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

23105 Mühlingen
Patchwork: Samplers-Technik

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Patchworktechnik Samplers. Wir werden mehrere traditionelle Blöcke (Samplers) mit Maschine und/oder von Hand nähen und sie anschließend zu einer Decke verarbeiten. Ich gebe zahlreiche Tipps aus meiner jahrelangen Erfahrung, die das präzise Nähen und den rationellen Umgang mit den Stoffen erleichtern. Bei Bedarf können Stoffe bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte um vorherige Absprache spätestens 2 Tage vor Kursbeginn (Tel. 07775/920091)
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln, Bleistift, Lineal, Farbstifte), verschiedene gewaschene Baumwollstoffe (Uni/gemustert)

Catherine Mattes
6 x Mo ab 23.02.15, 19.00-21.30 Uhr
Nane`s Zwirnstube · 70,00 €
Kleingruppe L (5-7 Teilnehmende)

23106 Mühlingen
Patchwork: Semiolen-Technik
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Semiolentechnik. Wir werden verschiedene Streifen in Seminolen-Technik verarbeiten und zu einer Tasche oder Decke zusammennähen. Bei Bedarf können Stoffe bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte um vorherige Absprache spätestens 2 Tage vor Kursbeginn (Tel. 07775/920091)
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln, Bleistift, Lineal, Farbstifte), verschiedene gewaschene Baumwollstoffe (Uni/gemustert)
Catherine Mattes
6 x Mi ab 10.06.15, 19.00-21.30 Uhr
Nane`s Zwirnstube · 70,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Filzen

22500 Singen
Filzen – Frühlingsträume
Blumengirlanden, Schmuckwerk für Tisch und Zweige, frühlingshafte Blüten, Hängeväschen in Zipfeltütenform, Schafe, Feen und viele weitere Ideen werden Frühjahrsstimmung aufkommen lassen. Wir filzen sowohl in Nass- als auch in Trockentechnik. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: zwei ältere Frotteehandtücher. Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.
Jutta Wagner-Kleinhempel
Sa, 18.04.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 30,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

22501 Singen
Filzen – Blütenzauber
Rot blüht der Mohn
Blüten in unterschiedlichsten Varianten als Schmuckunikate oder als Blickfang für ihren Wohnbereich und viele weitere pfiffige Accessoires werden ihre Fantasie beflügeln. Gestalten Sie sich Ihr individuelles Geschenk. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Wir werden vorwiegend in Nasstechnik arbeiten.
Bitte mitbringen: zwei ältere Frotteehandtücher. Materialkosten nach Verbrauch
Jutta Wagner-Kleinhempel
Sa, 13.06.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 30,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

22503 Steißlingen
Filzen – Hühnerparade
Originelle Hühner, Schafe, pfiffige Häschen, traumhafte Blüten und weitere Accessoires zum Thema Frühling werden wir in Trocken- und Nasstechnik filzen. Lassen sie sich inspirieren! Nicht nur zu Ostern sind diese Dinge ein Blickfang in Ihrem Wohnbereich. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: zwei ältere Frotteehandtücher. Die Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.
Jutta Wagner-Kleinhempel
Sa, 28.03.15, 09.00-13.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · 36,50 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

22504 Steißlingen
Filzen – Sommerworkshop
Es grünt und blüht
Bunte Blumen, Girlanden, Feen, Hängeampeln, nicht alltägliche Gefäße und viele weitere pfiffige Accessoires. Ein Workshop in dem Sie individuelle Objekte gestalten. Lassen Sie sich inspirieren! Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Wir werden in Nass- und Trockentechnik arbeiten.
Bitte mitbringen: Zwei ältere Frotteehandtücher. Die Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.
Jutta Wagner-Kleinhempel
Sa, 04.07.15, 09.00-12.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · 30,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Grundkurs Filzen
Beim Filzen entstehen Kunstwerke einfach nur mit warmem Seifenwasser, bunter ungesponnener Merinoschafwolle und Reibung. Alles ist möglich, von nahtlosen Hausschuhen, Hüten, Taschen, Eierwärmern, Bildern, Spielzeug bis hin zu Kunstgegenständen. Die kreativen Möglichkeiten beim Filzen sind nahezu endlos. Und das Allerbeste daran: Filzen macht super viel Spaß!!! Dieser Kurs ist ein Anfängerkurs, in dem Grundtechniken vermittelt werden, aber Fortgeschrittene sind ebenfalls herzlich willkommen und werden sicher auf ihre Kosten kommen.
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Eimer, gut schneidende Schere, Vesper. Die Materialkosten (je nach Wollverbrauch) werden direkt im Kurs bezahlt.
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin

23404 Konstanz
Sa+So, 18.04.+19.04.15, 09.00-14.15 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 97,00 € zzgl. Materialkosten

23405 Konstanz
Sa+So, 04.07.+05.07.15, 09.00-14.15 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 97,00 € zzgl. Materialkosten

23406 Konstanz
Filzen – Osterdeko und Geschenke
In diesem Kurs wird sowohl mit der Filznadel als auch mit Seifenwasser gefilzt. Ob umfilzte Ostereier am Strauch, Filzhäschen im Osternest oder Lämmer als Eierwärmer, der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Eimer, gut schneidende Schere, Nähnadeln, Garn, Vesper. Die Materialkosten (je nach Verbrauch) werden direkt im Kurs bezahlt.
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 21.03.15, 09.00-15.00 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Materialkosten

23407 Konstanz
Filzen – Flower Power
In diesem Kurs werden wir Blüten aller Art in Nasstechnik filzen. Filzblüten eigenen sich hervorragend als Broschen, Deko aller Art, Haarspangen, Halsschmuck, Lichterketten und lassen ihr Heim in fröhlichem Blütenzauber neu erstrahlen. Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, kleinen Eimer, gut schneidende Schere, Nadel, Faden in verschiedenen Farben, falls vorhanden Seidenchiffonreste
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 09.05.15, 9.00-12.00 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 36,00 € zzgl. Materialkosten

23408 Konstanz
Taschen filzen
Bunte, freche Taschen selbst gefilzt - Handtasche mit Wechsellasche, Beutel oder Shopper werden bald Ihre
ständigen Begleiter sein. Egal, welche Farben und Formen Sie sich aussuchen, bewundernde Blicke werden Sie sicher sehr bald mit Ihrer Tasche auf sich ziehen. Individuell handgefilzte Taschen sind natürlich auch wunderschöne Geschenke für die Familie oder gute Freunde. Filzerfahrung im Filzen von Hohlformen ist für diesen Kurs hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.
Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Eimer, Schere, Vesper
Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 20.06.15, 09.00-16.30 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 72,00 € zzgl. Materialkosten

Musik & Instrumente

Didgeridoo spielen lernen
Es werden gute Übungsdidgeridoos für 20,00 € verkauft. Falls vorhanden bitte ein eigenes Didgeridoo mitbringen.
Frank Heinkel

24403 Konstanz
Ohne Vorkenntnisse
So, 22.03.15, 14.00-19.00 Uhr
vhs · 46,50 €

24404 Konstanz
Für fortgeschrittene Anfänger
Frank Heinkel,
So, 26.04.15, 14.00-19.00 Uhr
vhs · 46,50 €

24406 Singen
Didgeridoo für Anfänger
Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme Kleidung, Getränke und ein Didgeridoo (falls vorhanden). Übungsinstrumente können Sie beim Kursleiter ausleihen (3,50 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Wolfgang Bodenmüller
Sa, 21.03.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 32,00 €

Klavier & Akkordeon

24414 Konstanz
Akkordeon für Anfänger
Einzelunterricht für Frauen
Unterrichtet wird nach „Der neue Weg Akkordeon zu lernen" von Peter Haas, AMA Verlag
Ursula Zettler
Termine werden individuell abgesprochen.
15x45 Minuten, ab dem 23.02.15
Münsterplatz 7 · 450,00 €

24415 Konstanz
Klavier für erwachsene Anfänger oder Wiedereinsteiger
Einzelunterricht für Frauen
Unterrichtet wird nach der Klavierschule „Klavierspielen – mein schönstes Hobby" von H.-G. Heumann, Schott Verlag.
Ursula Zettler
Termine werden individuell abgesprochen.
15 x 45 Minuten, ab 23.02.15
Münsterplatz 7 · 450,00 €

Anmeldung nur direkt in der vhs möglich. Bitte wenden Sie sich per Mail an die Fachbereichsleitung Kultur Jana Mühlstädt-Garczarek.
Mail: muehlstaedt-garczarek@vhs-konstanz-singen.de

vhs + Jugendmusikschule Singen

Mit dieser im Frühjahr 2004 erfolgreich begonnenen Kooperation möchten vhs und Städt. Jugendmusikschule an Musik und Musizieren interessierten Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittenen die Möglichkeit geben, durch diplomierte Musikpädagogen/-innen Neues zu lernen oder ihre Kenntnisse aufzufrischen bzw. zu erweitern. Dabei stehen Ihnen vom Einzel- und Kleingruppenunterricht über Duo und Quartett bis zum Kammermusik-Ensemble viele Wege offen.
Eine Unterrichtsstunde à 45 Min. kostet: 36,00 € (1 TN), 18,00 € (2 TN), 12,00 € (3 TN), 9,00 € (4 TN), 7,20 € (5 TN) 6,00 € (6 TN).
Alle Kurse finden in der Musikschule Singen, Schlachthausstr. 11, statt (‚Musikinsel').

Rücksprache mit dem jeweiligen Dozenten über Notenmaterial und Unterrichtszeiten notwendig. Bitte in der Jugendmusikschule Singen Tel. 07731-98 36 42 anrufen.

24591 Singen
Klavierspielen für erwachsene Anfänger
Sonja Naegele-Georgieva

24595 Singen
Gitarre
Carsten Radtke

24601 Singen
Klavier für (Wieder-) Einsteiger/-innen
Barbara Brieger
24602 Singen
Klavierunterricht und/oder Improvisation
Konstantin Keller

24603 Singen
Klavier, Keyboard
Marianne Kopp

24604 Singen
Blockflöte im Abo
Ursula Schlagmüller-Becher

24580 Singen
Klavierspielen „After-Work"
Anfängerkurs
Annette Tinius-Elze

24581 Singen
Klavierspielen „After-Work"
Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
Annette Tinius-Elze

24608 Singen
Violoncello
Christoph Theinert

24610 Singen
Saxophon – Fortgeschrittene
Martina Bennett

24614 Singen
Gesangsunterricht – Gruppe
Melinda Liebermann

24615 Singen
Einzelgesangsunterricht
Melinda Liebermann

24616 Singen
Harfe – Einzelunterricht
Marianne Kopp

24629 Singen
Klarinette
Siegfried Worch

24621 Singen
Saxophonensemble
Florian Gutmann

24617 Singen
vhs-Big Band/Combo
Jugendmusikschule Singen + VHS
Florian Gutmann
9 x Mi ab 25.02.15, 20.30-22.00 Uhr
JMS, Musikinsel · 85,00 €

24521 Singen
Saxophon
Florian Gutmann

24618 Singen
Musik & Computer für Einsteiger (Makemusic Finale)
Komponieren, Arrangieren und Notieren mit dem Computer
An eigenen Projekten der Kursteilnehmenden werden Grundlagen der Kompositions-, und Harmonielehre am Rechner erarbeitet und praktisch umgesetzt. Von der ersten Idee bis zum ausgedruckten Notenblatt werden die Vorteile digitaler Musikverarbeitung Schritt für Schritt erlernt. Musikalische Vorkenntnisse sind erforderlich. Wir arbeiten mit dem Programm „Finale Makemusic".
Florian Gutmann
9 x Mi ab 25.02.15, 20.15-21.15 Uhr
JMS Musikinsel · 216,00 €, max. 2 Teilnehmer möglich!

24416 Konstanz

Liedbegleitung macht Spaß

Einzelunterricht für Frauen

Möchten Sie gerne Melodien und Ihre Lieblingslieder am Klavier selbst begleiten und ausgestalten können? In diesem Kurs lernen Sie, Lieder und Melodien am Klavier zu begleiten und Übungen zu den Grundlagen der Harmonielehre, die dazu Voraussetzung sind.

Ursula Zettler
Termine werden individuell mit der Dozentin abgesprochen.
15 x 45 Minuten, ab 23.02.15 möglich
Münsterplatz 7 · 450,00 €

24417 Singen

Klavier für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Einzelunterricht

Sonja Kopp, Staatlich geprüfte Klavierpädagogin, Staatlich geprüfte Erzieherin
Termine werden individuell mit der Dozentin abgesprochen
6x45 Minuten, ab 23.2.2015, nach Absprache
vhs · 216,00 €

24423 Konstanz

Klavier für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Einzelunterricht

Hagmin Cho, Diplom-Musiklehrerin Hauptfach Klavier
5 x Mi ab 25.02.15, 16.15-17.00 Uhr
Konstanz · 216,00 €

Mundharmonika mit Didi Neumann

24510 Konstanz

Mundharmonika - Bluesharp

Anfängerworkshop

Der Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). In beiden Einsteigerkursen werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an völlige Anfänger vermittelt.

Didi Neumann
Fr, 10.07.15, 14.00-21.00 Uhr
vhs · 56,00 €, 1 Stunde Pause

24511 Singen

Mundharmonika – Folk- und Countryharp

Anfängerworkshop

Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken, Spirituals und
Western-Songs nach einer Methode ohne Noten und erlernen Einzeltonspiel, Handvibrato und einfache Begleittechniken.

Didi Neumann
Sa, 11.07.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 56,00 €, 1Stunde Pause

Gitarre

24512 Stockach

Spielkreis >saitenzunge<

Der Spielkreis >saitenzunge< spielt Gitarre und Mundharmonika nach Noten von (meist) mehrstimmigen sehr leichten kleinen Instrumentalstücken und Liedern. Der Spielkreis trifft sich regelmäßig dienstags.

Diethard Köhnen
11 x Di ab 24.02.15, 10.30-13.00 Uhr, bzw. nach Absprache mit Dozent
vhs, Hauptstr. 1 · gebührenfrei

Gitarre 1 – Für Anfänger in der Gruppe inkl. Einführungsseminar

Im Gitarrenkurs 1 lernen wir einfache Akkorde sowie Schlag- bzw. Zupfmuster, um Lieder und Songs zu begleiten. Der Kurs startet mit einem intensiven Gitarren-Einführungsseminar (09.00-16.30 Uhr) und wird dann in wöchentlichen Kursterminen am Dienstag fortgesetzt.
Bitte mitbringen: 24,00 € für Unterrichtsmaterial

Matthias Gloe

24516 Konstanz
So, 01.03.15, 09.00-16.30 Uhr
15 x Di ab 03.03.15, 19.30-20.30 Uhr
Lake Music School · 120,00 €

24517 Konstanz
So, 01.03.15, 09.00-16.30 Uhr
15 x Di ab 03.03.15, 20.30-21.30 Uhr
Lake Music School · 120,00 €

24522 Konstanz

Gitarre 2 – Fortgeschrittenenkurs in der Gruppe

Der Gitarrenkurs 2 baut auf dem Gitarrenkurs 1 auf. Weitere Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster kommen hinzu.
Der Kurs startet mit einem Gitarren-Fortgeschrittenenseminar (09.00-16.30 Uhr) und wird dann in wöchentlichen Kursterminen am Donnerstag fortgesetzt.
Bitte mitbringen: 24,00 € für Unterrichtsmaterial

Matthias Gloe
Sa, 28.02.15, 09.00-16.30 Uhr
14 x Do ab 05.03.15, 20.00-21.00 Uhr
Lake Music School · 114,50 €

24523 Konstanz

E-Gitarre 1 – Anfänger in der Gruppe

Die E-Gitarre spielt im weiten Feld der Popmusik eine zentrale Rolle, egal ob im Rock, Blues, Jazz, Funk, Latin usw. In diesem Kurs werden die Grundlagen für die E-Gitarre vermittelt: Aufbau einer E-Gitarre, die verschiedenen E-Gitarrentypen, wie schlage ich mit dem Plectrum an, Akkorde, Rhythmen, Grundlagen verschiedener Musikstile, Improvisation. Man sollte über eine eigene E-Gitarre und einen Verstärker verfügen.
Der Kurs startet mit einem Einführungsseminar (09.00-16.30 Uhr) und wird dann in wöchentlichen Kursterminen fortgesetzt.
Bitte mitbringen: E-Gitarre

Matthias Gloe
So, 22.02.15, 09.00-16.30 Uhr
14 x Do ab 26.02.15, 19.00-20.00 Uhr
Lake Music School · 114,50 €

24524 Aach

Gitarre am Morgen

Fortgeschrittene und Seiteneinsteiger

Montag aller 14 Tage, nach Absprache

Leander Dietze, Selbstständiger Künstler
6 x Mo ab 04.05.15, 10.00-11.30 Uhr
Rathaus · 54,00 €

24526 Konstanz

Gitarre für Anfänger

Einzelunterricht für Frauen

Bitte mitbringen: Konzertgitarre mit Nylonsaiten

Ursula Zettler
Termine werden individuell abgesprochen.
15x45 Minuten, ab 23.02.15
Münsterplatz 7 · 450,00 €

24527 Bodman-Ludwigshafen

Gitarrenkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Wenn sie schon über einige Vorkenntnisse im Gitarrenspiel verfügen (z. B. schon mal einen Gitarrenkurs besucht haben), lernen Sie hier noch weitere Akkordgriffe und abwechslungsreiche Anschlagarten anhand von bekannten und gewünschten Liedern. (Akkordfolgen, Zupf- und Schlagmuster aus verschiedenen Gitarrenlehren)

Natascha Gilliard
12 x Mi ab 25.02.15, 20.00-21.30 Uhr
Sernatingenschule · 91,00 €

24528 Singen

Gitarrenkurs

Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Ziel des Kurses: das Begleiten leichterer Lieder und Musikstücke, Notenkenntnisse und Gitarrenlehrbuch sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre, bzw. am besten eine Konzertgitarre mit Nylonsaiten

Leander Dietze, Selbständiger Künstler
15 x Di ab 24.02.15, 19.00-20.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 150,00 € Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

24530 Konstanz

Die Gitarrenarbeit der Singer-Songwriter

Tagesworkshop in der Gruppe

Viele Singer-Songwriter wie Ed Sheeran oder Passenger erschaffen mit ihrer Gitarrenarbeit die Atmosphäre für ihre Songs. In diesem Seminar werden wir uns mit den folgenden Songs intensiver beschäftigen.
Ed Sheeran: A Team / I see fire
Jack Johnson: Upside Down
Passenger: Let her go

Matthias Gloe
Sa, 27.06.15, 09.00-16.30 Uhr
Lake Music School · 40,00 € Mittagspause von 12.30-14.00 Uhr

Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Im Kurs können Harps ab 30,00 € erworben werden.

Akustik Gitarre: Klassiker des Pop, Rock, Fingerstyle

Tagesworkshop in der Gruppe
In diesem Tagesworkshop geht es um die Beschäftigung mit drei ausgewählten Songs, bzw. Stücken. Beispielhaft sollen an ihnen die verschiedenen Techniken gelernt werden, die immer wieder auf der Akustik Gitarre Verwendung finden.
Mittagspause von 12.30-14.00 Uhr

Matthias Gloe

24531 Konstanz
Songs: More than words (Extreme) - Blackbird (Beatles) - Romanze - DAS Gitarrenstück 1. + 2. Teil
Sa, 09.05.15, 09.00-16.30 Uhr
Lake Music School · 40,00 €

24532 Konstanz
Songs: Nothin else matters (Metallica) - Dust in the wind (Kansas) - Wild World (Cat Stevens)
Sa, 13.06.15, 09.00-16.30 Uhr
Lake Music School · 40,00 €

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Ukulele – Cajon

24533 Konstanz
Einführung in die Ukulele

Tagesworkshop

Spätestens seit der Coverversion von „Somewhere over the Rainbow" des Hawaianers Izi ist die Ukulele wieder populär geworden. Dieses Tagesseminar soll einen Einstieg in das Spiel der Ukulele bieten: Haltung der Ukulele, Stimmung, Akkorde, Rhythmen, Schlag und Zupfmuster.
Bitte mitbringen: eigene Ukulele

Matthias Gloe
Sa, 18.04.15, 09.00-16.30 Uhr
Lake Music School · 40,00 € Mittagspause von 12.30-14.00 Uhr

24538 Konstanz
Cajon Tagesseminar für Anfänger

Die Cajon erfreut sich als Rhythmusinstrument durch ihre vielfältigen Möglichkeiten und ihre Kompaktheit immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs werden die Grundlagen für das Spiel auf der Cajon vermittelt.
Bitte mitbringen: Cajon

Matthias Gloe
So, 22.03.14, 09.00-12.30 Uhr + 14.00-16.30 Uhr
Lake Music School · 40,00 €

Gesang & Klang

24300 Konstanz
Stimmbildungstag für Frauen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Singen sollte Spaß machen – tut`s aber oft nicht, weil wir uns verspannen, auf die Stimme drücken oder heiser werden. Die funktionale Stimmbildung setzt bei den natürlichen Gegebenheiten der stimmbildenden Organe an, um diese produktiv zu nutzen, damit wir nicht gegen unseren Körper singen.
Inhalt:
- Stimmbildungs- und Körperübungen
- Arbeit an stimmtypischen (Alt/Sopran) Problemen
- Körperarbeit und Transferarbeit
- Stimmphysiologie und Phonetik

Alexandra Schmid
Sa, 09.05.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 36,00 €

24308 Konstanz
Einführung in den Obertongesang

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Beim Obertonsingen werden mit verschiedenen Techniken aus dem Klangspektrum der Stimme einzelne Teiltöne so heraus gefiltert, dass Sie als getrennte Töne wahrgenommen werden und der Höreindruck einer Mehrstimmigkeit entsteht. Er hat eine große Tradition in der Mongolei und Tuva, auch die tibetischen Mönche haben eine vergleichbare Gesangstechnik. Spielerische Experimente mit Atmung und Stimme, unter anderem mit der vietnamesischen Maultrommel „danmoi" öffnen den Horizont zu den verschiedenen Techniken: höömei, sygyt, und kargyraa und dem Hören von Obertönen.
Bitte mitbringen: Materialkosten für vietnamesische Maultrommel, danmoi (8,00 €)

Frank Heinkel
So, 22.03.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 20,00 € zzgl. Materialkosten

24320 Singen
Klangreise mit Klangschalen und Lavendel

In der Klangmassage Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen und dabei tiefe Entspannung und Wohlbefinden durch die obertonreichen Klänge der Klangschalen erleben. Dazu erfahren Sie viel Wissenswertes rund um die Heilpflanze Lavendel, deren Duft beruhigt und auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen wirkt.
Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, dicke Socken, Decke, Handtuch, Glasgefäß mit Schraubdeckel, Natives Olivenöl

Karin Kelnhofer
Fr, 13.03.15, 19.00-21.00 Uhr
Sa, 14.03.15, 09.30-16.00 Uhr
vhs · 68,00 €

24315 Konstanz
Schnupperworkshop: Heilsames Singen

Singend, tönend, schwingend und summend kommen wir mit unserer eigenen Stimme in Kontakt. Dabei ist sie es, mit der wir uns in der Welt zeigen und über die wir unser eigenes Lied erklingen lassen. Leider haben viele von uns negative Erfahrungen mit der Stimme und dem Singen gemacht und sind heute überzeugt, nicht singen zu können oder nicht ausdrücken zu dürfen, was ihnen am Herzen liegt. Der Abend soll dazu genutzt werden, das Heilsame Singen kennen zu lernen und auszuprobieren.
Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

Sabrina Gundert
Di, 21.04.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 10,50 €

24319 Konstanz
Faszination Klangschalen

Wird eine Klangschale angeschlagen, entfaltet sie faszinierende, langanhaltende und obertonreiche Klänge, die uns im Innersten berühren. Erleben Sie am Freitagabend die erneuernde Kraft des Frühlings und nehmen Sie die erfrischenden Anregungen durch die obertonreichen Klänge von Gongs, Zimbeln, Tambura und Klangschalen mit in Ihren Alltag. Frühlingsblüher, klare Düfte und meditative Texte umrahmen die tiefenentspannende Klangreise. Am Sonnabend erarbeiten wir gemeinsam in harmonisch entspannter Atmosphäre spielerisch den richtigen Umgang mit Klangschalen sowie ein Selbsthilfeprogramm für Entspannung und Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken

Karin Kelnhofer
Fr, 24.04.15, 19.00-21.00 Uhr
Sa, 25.04.15, 09.30-16.00 Uhr
vhs · 68,00 €

Gesellschaftstänze

26001 Konstanz
Tanzworkshop

Walzer, Jive und Cha Cha Cha

Langsamer Walzer – klassisch, elegant, beschwingt, harmonisch – und Jive, der Nachfolger von Boogie-Woogie, verspricht Lebensfreude und Ausgelassenheit. Cha Cha Cha, ein lateinamerikanischer Tanz, ist einfach zu lernen und macht viel Spaß. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Getränke - Tanzen macht durstig!

Conny Hoffmann, Tanztrainerin, Aerobic Instructor
Sa+So, 07.03.+08.03.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 40,00 € pro Person, Anmeldung bitte nur paarweise

26002 Konstanz
Fitmacher Tanzworkshop für die Hochzeit

In diesem Workshop werden Sie fit gemacht für den tänzerischen Auftritt auf der eigenen Hochzeit, als Brauteltern, Trauzeugen oder Hochzeitsgast. Discofox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer werden in aufgelockerter Atmosphäre unterrichtet. Beim Neu-Erlernen oder Auffrischen steht die Freude am Tanzen im Vordergrund, gleichwohl wird stets besonderer Wert auf Rhythmusgefühl, gute Führung und eine klare Beschreibung der Damen und Herrenschritte gelegt.
Bitte mitbringen: Getränke - Tanzen macht durstig!

Conny Hoffmann, Tanztrainerin, Aerobic Instructor
Sa+So, 07.03.+08.03.15, 13.30-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 40,00 € pro Person, Anmeldung bitte nur paarweise

26003 Konstanz

Tanzkurs

Für NOCH NICHT Tänzer

auch zur Auffrischung geeignet:
Walzer, Blues, Rumba, Jive, Cha-Cha-Cha, Merengue, Tango, Bachata und Disco-Fox. Sie lernen in allen Tänzen Grundfiguren sicher übers Parkett zu bringen.
Bitte mitbringen: Getränke - Tanzen macht durstig!

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Aerobic Instructor
3 x Sa+So ab 07.03.15, jeweils 16.30-18.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

26005 Singen

Tanzkurs: Disco-Fox, Walzer, Tango & Co.

Für Einsteiger/-innen und Hochzeitspaare

Sie lernen, sich auf der Tanzfläche zu verschiedenen Rhythmen zurechtzufinden. Welcher Tanz passt zu welcher Musik? Reggaeton, Discofox, Tango, Langsamer & Wiener Walzer sind die Tänze, mit denen Sie auf der Tanzfläche fast alles tanzen können.
Bitte mitbringen: Schuhe zum Tanzen, Getränke

Angelika Burghardt, Tanzlehrerin ADTV geprüft
9 x Fr ab 27.02.15, 20.35-21.35 Uhr
findet nicht statt am 13.03.15
vhs · 70,00 € pro Person,
nmeldung bitte nur paarweise

26010 Bodman-Ludwigshafen

Tanzen für Paare

Grundkurs

Tanzen ist ein Stück Lebensart. Es macht Spaß, hält Sie fit und gesund. Tanzen ist Training für Körper und Kopf. Jeder lernt hier die Grundfiguren der wichtigen Standard- und Lateinamerikanischen Tänze: Blues, Foxtrott, Langsamer Walzer, Disco-Fox und Wiener Walzer, Cha-cha-cha, Rumba und Jive.

Ewald Vögtler, Tanzlehrer, ADTV und SWISS DANCE
10 x So ab 01.03.15, 15.00-16.30 Uhr
Sernatingenschule · 78,00 € pro Person ab 5 Paaren, bei 4 Paaren 95,00 € pro Person
bitte paarweise anmelden
Anmeldeschluss: 23.02.15

26011 Bodman-Ludwigshafen

Tanzkurs für Paare

Fortgeschrittene (F2)

Sie haben bereits einen Tanzkurs besucht und Spaß an den Standard und lateinamerikanischen Tänzen gefunden. Sie wollen das Grundprogramm vertiefen und weitere schöne Figurenfolgen in den Tänzen kennenlernen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Zusätzlich zum bisherigen Programm folgt ein weiterer Tanz.

Ewald Vögtler, Tanzlehrer, ADTV und SWISS DANCE
10 x So ab 01.03.15, 16.30-18.00 Uhr
Sernatingenschule · 78,00 € pro Person ab 5 Paaren, bei 4 Paaren 95,00 € pro Person
bitte paarweise anmelden
Anmeldeschluss: 23.02.15

26012 Bodman-Ludwigshafen

Tanzen ist keine Altersfrage

Fortgeschrittene (F3)

Ewald Vögtler, Tanzlehrer, ADTV und SWISS DANCE
10 x So ab 01.03.15, 18.00-19.30 Uhr
Sernatingenschule · 78,00 € pro Person ab 5 Paaren, bei 4 Paaren 95,00 € pro Person
bitte paarweise anmelden
Anmeldeschluss: 23.02.15

26013 Bodman-Ludwigshafen

Tanzkurs im fortgeschrittenen Kreis

Für Paare mit mehrjähriger Tanzerfahrung (F3)

Ein Kurs für tanzbegeisterte Paare, die sich schon in mehreren Tanzkursen oder Tanzkreisen tänzerisches Können - etwa auf Silber/Goldlevel von Tanzschulen und Tanzkreisen - aneignen konnten. Interessante Reihenfolgen in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen warten darauf, von Ihnen getanzt zu werden.

Ewald Vögtler, Tanzlehrer, ADTV und SWISS DANCE
10 x So ab 01.03.15, 19.30-21.00 Uhr
Sernatingenschule · 78,00 € pro Person ab 5 Paaren, bei 4 Paaren 95,00 € pro Person
bitte paarweise anmelden
Anmeldeschluss: 23.02.15

Bitte beachten Sie auch unsere Tanzkurse speziell für Ältere im Kapitel „Senioren vhs/Rubrik Bewegung & Tanz“

26014 Singen

Gesellschaftstänze Fortsetzungskurs

Für Paare mit Tanzerfahrung

Möchten Sie mal wieder tanzen? Tango, Quick-Step, Langsamer- und Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Jive und Modetänze? Im Kurs wird ein eleganter Tanzstil mit guter Haltung gepflegt. Basic-Training und Figuren ergänzen sich, um die einzelnen Tänze zu vertiefen. Quereinsteiger, die in diesen Tänzen die Grundschritte schon kennen, sind ebenso willkommen wie Tanzpaare aus meinen früheren Kursen.
Bitte mitbringen: Schuhe zum Tanzen, Getränke

Angelika Burghardt, Tanzlehrerin ADTV geprüft
9 x Fr ab 27.02.15, 19.15-20.30 Uhr
findet nicht statt am 13.03.2015
vhs · 88,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise
Anmeldeschluss: 27.02.15

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

TIPP

26015 Singen

Tanz-Sonntage für Junggebliebene

Ob Walzer oder Rumba, ob Square oder Kolo. Tanzen macht glücklich! Regelmäßiges Tanzen verbessert die Haltung, schützt das Herz, hält Demenz fern, stärkt Ihre Knochen und Ihr Gleichgewicht. Wir wollen jeden 2. Sonntag im Monat gemeinsam tanzen (mit einer kurzen Pause für Kaffee/Tee und Gebäck). Nicht nur Paare, auch Alleinstehende sind herzlich willkommen. Grundkenntnisse sind nicht nötig. Ein Zustieg ist auch nach Kursbeginn jederzeit möglich.

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
6 x So ab 08.03.15, 14.45-16.15 Uhr
vhs · 52,00 €

Tänze aus aller Welt

Tanzen wie in Sevilla Sevillanas

Sie möchten das Temperament und die Leidenschaft Spaniens erleben? „Sevillanas“ stammen aus der Folklore Andalusiens. Sie bieten einen leichten Einstieg in die Kunst des „Flamencos“. Sevillanas erzählen uns eine Geschichte in vier Passagen: die Begegnung, die Verführung, den Streit und die Versöhnung. Der Kurs wird zweisprachig (deutsch-spanisch) gehalten.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe, bei Frauen wird ein langer Rock empfohlen
Eva Molinelli, Dipl. Psych., Tanztherapeutin

Sevillanas

Die Grundform des Flamenco 1

Im ersten Workshop lernen Sie die beiden ersten beiden Passagen, die Begegnung und die Verführung, kennen. Für Menschen jeglichen Alters und Geschlechts geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

26020 Konstanz
Fr, 03.07.15, 16.30-20.30 Uhr
vhs · 32,00 € pro Person, Einzelanmeldung möglich

26021 Singen
So, 05.07.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 32,00 € pro Person, Einzelanmeldung möglich

26022 Stockach
Sa, 11.07.15, 15.00-19.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee · 32,00 € pro Person, Einzelanmeldung möglich

Sevillanas

Die Grundform des Flamenco 2

Im zweiten Workshop beschäftigen wir uns mit den Passagen „Streit“ und „Versöhnung“ und führen alle vier Elemente zusammen. Für Menschen jeglichen Alters und Geschlechts geeignet. Voraussetzung ist die Teilnahme am Workshop 1.

26023 Konstanz
Sa, 01.08.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 32,00 € pro Person, Einzelanmeldung möglich

26024 Singen
So, 02.08.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 32,00 € pro Person, Einzelanmeldung möglich

26025 Stockach
Fr, 31.07.15, 16.30-20.30 Uhr
Bewegungswerk Bodensee · 32,00 € pro Person, Einzelanmeldung möglich

26030 Konstanz
Salsa y Merengue con sabor
Einstiegskurs

Salsa y Merengue con sabor heißt sinnlich, leichte Lebensfreude in Ausdruck und Bewegung. Das natürliche Spiel der Geschlechter drückt sich hier in vielen phantasievollen Varianten aus. Nachdem das Instrument „Körper" auf den Tanz eingestimmt wird, folgt eine sanfte, grundlegende Einführung mit Spaß und vielen Improvisations- und Übungsmöglichkeiten. Die Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: flache Schuhe mit Ledersohle, keine Straßenschuhe!

Florence Gersie
Sa+So, 18.04.+19.04.15, 11.00-15.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,50 € pro Person; Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss: 10.04.15

26031 Singen
Workshop: Beliebte Tänze aus Lateinamerika
Für Einsteigerpaare

Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und Salontango werden immer beliebter. Hier lernen Sie die „Latein-Hüfte" zu schwingen und die Führungsrolle im Tango zu übernehmen.
Bitte mitbringen: Schuhe zum Tanzen, Getränke

Angelika Burghardt, Tanzlehrerin ADTV geprüft
Sa, 13.06.15, 18.30-20.00 Uhr
So, 14.06.15, 10.00-12.30 Uhr
vhs · 39,00 € pro Person, Anmeldung bitte nur paarweise

26032 Stockach
Salsa für Anfänger
Schnupperworkshop

Karibisches Kitzeln in der Nase? Heiße Salsa Rhythmen aus Cuba, Puerto Rico oder New York – und eure Füße beginnen zu zucken? Ihr wüsstet gern, wie man sich dazu bewegt? Kommt vorbei – allein oder zu zweit. Wir werden erste Schritte zu pulsierenden Rhythmen üben und einen Einblick in die faszinierende Welt des Salsa bekommen. Dieser Workshop soll Lust machen, den Anfängerkurs ab 25.02. in Wahlwies zu besuchen.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe

Detlev Jung, Salsa Lehrer, Drums Alive® Instructor
So, 22.02.15, 17.00-19.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee · 12,00 € pro Person; Anmeldung erforderlich

Salsa für Anfänger
Salsa ist eine Musikstilrichtung, in der sich lateinamerikanische/karibische Elemente mit denen des Jazz vermischen und ständig weiterentwickeln. Im Anfängerkurs lernen Sie die Grundschritte und erste einfache Figuren. Sie entwickeln ein Gefühl für Bewegung und Rhythmen der Salsa-Musik. Salsa kann man gut allein tanzen, mit fortschreitendem Können jedoch am besten zu zweit. Deshalb ist es nicht Voraussetzung, aber vorteilhaft, sich jetzt schon als Paar anzumelden. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe

Detlev Jung, Salsa Lehrer
Drums Alive® Instructor

26033 Stockach-Wahlwies
Schnuppertermin

Mi, 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 12,00 € pro Person
Anmeldung erforderlich

British Consulate-General Munich

FÀILTE! – 13. Irisch-Schottisches Musikwochenende

IRISHEVENTS.CH
dm HIER BIN ICH MENSCH HIER KAUF ICH EIN
SEEKUH Restaurant & Bar

Unter der Schirmherrschaft des Britischen Generalkonsulats München

Ablauf:
Samstag, 18.04.15

Begrüßung im Picard-Saal und Vorstellung der Workshop-Dozent/innen, anschließend Unterricht (Uilleann Pipes, Fiddle, Flute, Gesang, Stepptanz etc.) im Astoria Saal, Picard-Saal sowie in den Unterrichtsräumen des Obergeschosses der vhs Konstanz.
von 11.00-13.00 Uhr
und 15.00-17.00 Uhr

Sonntag, 19.04.15

Unterricht: Fiddle, Uilleann Pipes, Flute, Gesang, Stepptanz etc., jeweils
von 11.00-13.00 Uhr
und 15:00-17.00 Uhr, anschließend kleines Abschlussfest bis ca. 19.00 Uhr:

Am Samstag, 18.04.15 bietet sich um 20.30 Uhr die Gelegenheit zur Teilnahme an einer irisch-schottischen Musik-Session im Konstanzer Restaurant „Seekuh"
Tel.: 07531/27232

28308 Konstanz
Agi Kovacs: Stepptanz
Für Anfänger / leicht Fortgeschrittene

Im Rahmen des Stepptanz-Workshops werden die Teilnehmer die perkussiven und treibenden Grundschritte von Jigs, Reels, Hornpipes usw. erlernen. Mit diesen Grundlagen ausgestattet, wird Agi Koacs aufzeigen, wie man mit einfachen Schrittfolgen bereits zur Musik tanzen kann.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit flacher Sohle

Agi Kovacs
vhs · 60,00 €

28304 Konstanz
Tina Eck: Querflöte und Tin Whistle
Bitte mitbringen: Instrument, Aufnahmegerät, Schreibzeug

Tina Eck
vhs · 60,00 €

28309 Konstanz
Gunter Lange: Fiddle für Anfänger/-innen
Irisch-schottische Tanzmelodien und Airs nach Gehör erlernen

Bitte mitbringen: Instrument, Aufnahmegerät

Gunter Lange
vhs · 60,00 €

28306 Konstanz
Yvonne Casey: Fiddle für Fortgeschrittene
Irisch-schottische Tanzmelodien und Airs nach Gehör erlernen

Bitte mitbringen: eigenes Instrument (Geige)

Gunter Lange, Yvonne Casey
vhs · 60,00 €

28303 Konstanz
Annegret Liebers: irische, schottische und angloamerikanische Lieder
Lieder und Harmonien nach Gehör erlernen

Bitte mitbringen: Aufnahmegerät

Annegret Liebers
vhs · 60,00 €

26034 Stockach-Wahlwies
6 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 70,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Fitness & Tanz zu Salsa-, Bachata, Reaggeaton- & Merengue Rhythmen

Unsere Zumba ® Fitness Kurse finden Sie im Kapitel Bewegung & Fitness, Rubrik: Fitness & Kondition.

26035 Stockach-Wahlwies

Salsa

Für Fortgeschrittene

Der Fortgeschrittenenkurs knüpft an den Anfängerkurs an und vertieft die erworbenen Kenntnisse. Bitte Absprache mit dem Dozenten bei Neueinstieg in den Kurs.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe

Detlev Jung, Salsa Lehrer,
Drums Alive ® Instructor
6 x Mo ab 23.02.15, 19.15-20.45 Uhr
Freie Waldorfschule · 70,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 16.02.15

26040 Konstanz

Samba do Brasil

Unser Ziel ist es, den brasilianischen Samba sowie Axe, Affoxe u. a. selbstbewusst tanzen zu lernen. Neben grundlegenden Tanztechniken sowie rhythmischer Körperarbeit für Brustkorb, Schulter und Becken bietet dieser Kurs Zeit für Improvisation und Selbstausdruck.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher Sohle

Florence Gersie
Sa + So, 09.05. + 10.05.15, 11.00-15.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,50 € pro Person
Anmeldeschluss: 01.05.15

TIPP

Afro Gym

Fitness, Kultur & Wellness

Wer laufen kann, kann tanzen. Wir bewegen uns zu afrikanischen, geerdeten Trommelrhythmen. Zu Ganzkörperbewegungen kräftigen wir den Rücken, öffnen den Brustkorb, mobilisieren und lockern Schultergürtel und Becken. Eine Kombination aus Tanz, Kultur und Fitness.

Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor

51-321240 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 25.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Konstanz; Therme, Gymnastikraum · 10,50 €
Anmeldung erforderlich

51-321243 Konstanz
10 x Mi ab 25.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Konstanz; Therme, Gymnastikraum · 107,50 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Afro Gym mit der entspannenden Wirkung des Wassers! Nutzen Sie im Anschluss an den Kurs gegen Aufpreis von 1€ pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness.
(nicht in Kursgebühr enthalten).

Hilal Dance®

Zeitgenössischer ägyptischer Tanz

Ägyptische Tanztradition verbunden mit moderner Interpretation. Hilal Dance® ist Kraft, Ausdruck und Lebensfreude. Bei aller Intensität des Lernens bleibt genügend Raum für Freude an der Bewegung. Unabhängig von Alter und Geschlecht ist der Tanz für alle geeignet. Die Rhythmen ägyptischer Musik bieten eine große Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten. Dieses Bewegungskonzept wurde von Suraya Hilal entwickelt, einer ägyptischen Tänzerin und Choreographin.
Bitte mitbringen: langen Rock oder weite Hose, Shirt, Socken

Yvette Blum, Tanzlehrerin, Associate der Hilal Art Foundation

26050 Konstanz
6 x Di ab 03.03.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs, Picard-Saal · 47,00 €

26051 Konstanz
10 x Di ab 28.04.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs · 78,00 €
Anmeldeschluss: 21.04.15

26052 Konstanz

Bauchtanz – Der Weg zur Mitte

Geerdete Füße, eine würdevolle Haltung, spielerische Arm- und Beckenbewegungen. Der Baum als innere Körpersymbolik ist das Geheimnis des orientalischen Tanzes, des ältesten Tanzes der Welt. Ausdrucksstarke Musik, sinnliches Techniktraining, das altes Körperwissen einwebt, Improvisation auf verschiedene Rhythmen und das Spiel mit der Verkleidung wie aus 1001 Nacht.
Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Ausdauer und Bewegungsfreude

Irmtraut Faller, Tanz- und Theaterpädagogin
7 x Sa ab 28.02.15, 18.30-20.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 109,50 €

26060 Konstanz

Historische Tanztaverne

vhs + Verein für Sport und Natur Konstanz e. V.

Mittelalter und Renaissance bieten eine Vielfalt an Reigen-, Gassen- und Kreistänzen. Bei französischen Branles, English Country Dances, bretonischen Tänzen und Markttänzen knicksen, drehen, hüpfen und schreiten wir. Die gewandete Tanzmeisterin und ihre Helfer entführen Sie an diesem beschwingten Nachmittag in eine alte Welt. Unerfahrene und Profis – hier ist jeder willkommen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke

Nina Rose
Sa, 09.05.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · 23,50 €, Anmeldung erforderlich

MEHR KONSTANZ IM LEBEN!
„Wer rückt aus, wenn eine Gas- oder Wasserleitung platzt? Wer wartet unsere Straßen-laternen? Ohne die Stadtwerke Konstanz wäre es zappenduster in und um Konstanz. Kein anderer Energiedienstleister leistet jeden Tag so viel für uns, die Stadt und die Region. So gesehen sind die Stadtwerke weitaus günstiger als jeder andere Anbieter."
Bring' mehr Konstanz in die Region. Deine Stadtwerke.
STADTWERKE KONSTANZ

ElliptiGo ®, Kurse auf Seite 70

Bewegung & Gesundheit

Inhalt

Entspannung & Stressprävention

51 Entspannung
52 Feldenkrais®
50 Massage
58 Qigong & Taiji
54 Achtsamkeit & Körperwahrnehmung
55 Yoga & Meditation

Bewegung & Fitness

58 Rückbildung & Beckenboden
58 Gutes für den Rücken
61 Pilates &... – die spezielle Mischung
63 Fitness für den ganzen Körper
65 Cardio zone – Tae Bo, Aerobic, Step, Zumba & Co
69 Indoor Cycling
69 Nordic Walking
70 ElliptiGo®
70 Mountainbike
70 Geocache
71 Segeln
72 Bogenschießen
72 Selbstverteidigung & Kampfsport

Gesundheit & Körper

72 Workshops & Seminare
72 Vorträge

Ansprechpartnerinnen

Sabine Vogel, Dipl. Sportwiss., Tel. 07531/5981-0,
vogel@vhs-konstanz-singen.de
Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, Tel. 07731/9581-56,
jacobs-krahnen@vhs-konstanz-singen.de

Widmen Sie sich Ihrer Gesundheit!

Bei uns finden Sie Bewegungs-, Wellness- und Gesundheitsangebote von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zumba®!

Profitieren Sie von unseren Seminaren und Vorträgen mit praktischen, alltagstauglichen Hilfestellungen für alle Altersgruppen.

Ein internationales, qualifiziertes und hochmotiviertes Dozententeam freut sich darauf, Sie im Kurs zu begrüßen!

Viele Kurse aus dem Bereich Gesundheit entsprechen den bundesweiten Qualitätskriterien des Arbeitskreises Gesundheitsbildung im deutschen Volkshochschulverband und werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention (Gesundheitsvorsorge) anteilig bezuschusst. Die Entscheidung über die Bezuschussung ist u. U. von Kasse zu Kasse verschieden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Tanzkurse finden Sie im Kapitel Musik & Tanz

Entspannung & Stressprävention

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine Entspannungstechnik, basierend auf Autosuggestion. Vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, ist es heute eine weit verbreitete und anerkannte Psychotherapiemethode. Das Autogene Training besteht in der Grundstufe aus sechs Übungen, die im Grundkurs schrittweise vermittelt werden. Durch das innerliche Vorhersagen von Ruhe- und Entspannungsformeln und das Vorstellen von Entspannungsbildern wird willentlich eine Entspannungsreaktion ausgelöst. Im Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration mit Hilfe von formelhaften Zielformulierungen, bildhaften Vorstellungen und Phantasiereisen .

Die Kurse an der vhs sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.

Autogenes Training
Grundkurs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Kissen

310001 Konstanz
Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
10 x Di ab 03.03.15, 20.10-21.40 Uhr
vhs, Picard-Saal · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

310006 Rielasingen-Worblingen
Schnuppertermin

Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie, Kursleiterin AT, PMR
Di, 24.02.15, 19.00-20.15 Uhr
Hebelschule · 7,00 €, Anmeldung erforderlich

310007 Rielasingen-Worblingen
Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie, Kursleiterin AT, PMR
8 x Di ab 24.02.15, 19.00-20.15 Uhr
Hebelschule · 57,50 €, max. 10 TN
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

310008 Singen
Schnuppertermin

Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie, Kursleiterin AT, PMR
Fr, 12.06.15, 17.30-18.45 Uhr
vhs · 7,00 €, Anmeldung erforderlich

310009 Singen
8 x Fr ab 12.06.15, 17.30-18.45 Uhr
vhs · 57,50 €, max. 10 TN
Anmeldeschluss: 15.05.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

TIPP

Autogenes Training in der Therme Konstanz:
Im Anschluss an diese Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

Autogenes Training
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin

310002 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 04.03.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

310003 Konstanz
8 x Mi ab 04.03.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 100,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

310004 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 13.05.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

310005 Konstanz
8 x Mi ab 13.05.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 100,00 €
Anmeldeschluss: 06.05.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Autogenes Training
Aufbaukurs

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme & warme Kleidung

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin

310010 Konstanz
10 x Mo ab 02.03.15, 20.00-21.00 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; kleiner Bewegungsraum; Gustav-Schwab-Str. 10b · 57,50 €
Anmeldeschluss: 23.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

310020 Konstanz
10 x Di ab 03.03.15, 19.00-20.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

310022 Konstanz
10 x Do ab 05.03.15, 17.20-18.20 Uhr
vhs, Picard-Saal · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 26.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Progressive Muskelrelaxation

Ich beweg´ mich! Progressive Muskelrelaxation
Im Alltag entspannen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

311001 Konstanz
Elsa Kienle, Trainerin Qigong & Taiji, PMR, AT
10 x Mo ab 23.02.15, 19.15-20.00 Uhr
Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt
Margarete-Blarer-Haus · 43,00 €, max. 8 TN
Anmeldeschluss: 16.02.15

311002 Konstanz
Elsa Kienle, Trainerin Qigong & Taiji; PMR, AT
10 x Di ab 24.02.15, 18.00-18.45 Uhr
Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.
vhs, Picard-Saal · 43,00 €, max.10 TN
Anmeldeschluss: 17.02.15

311010 Rielasingen-Worblingen
Schnuppertermin

Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie
Kursleiterin AT, PMR
Di, 05.05.15, 19.00-20.15 Uhr
Hebelschule · 7,00 €, Anmeldung erforderlich

311011 Rielasingen-Worblingen
Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie
Kursleiterin AT, PMR
8 x Di ab 05.05.15, 19.00-20.15 Uhr
Hebelschule · 57,50 €
Anmeldeschluss: 28.04.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Diese Kurse sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.

311012 Singen
Schnuppertermin

Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie
Kursleiterin AT, PMR
Fr, 27.02.15, 17.30-18.45 Uhr
vhs · 7,00 €

311013 Singen
Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie
Kursleiterin AT; PMR
8 x Fr ab 27.02.15, 17.30-18.45 Uhr
findet nicht statt am 13.03.+15.05.15
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Feldenkrais®

312011 Konstanz
Feldenkrais®
Bewusstheit durch Bewegung
Feldenkrais® Training findet meist auf der Matte statt. Von der Kursleiterin sprachlich angeleitet, bewegen Sie sich mit größter Aufmerksamkeit. Intensive und achtsame Körperwahrnehmung führen zu Neuorganisation des Nervensystems und dem Erlernen neuer Bewegungsmuster.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch
Ruth Wahl, Physiotherapeutin, Feldenkrais® Lehrerin
15 x Mo ab 23.02.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 129,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

Feldenkrais® ist eine anerkannte Methode der Erfahrungsmedizin. Diese Kurse ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese allenfalls hilfreich ergänzen.

Sommer-vhs
Achten Sie auf dieses Logo
Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Massage

Massieren lernen
Ganzheitliche Massage für Paare
Ihr Wohlfühl-Tag! Sie lernen einfache, wohltuende Teilmassagen an Kopf, Schulter, Armen, Bauch, Rücken, Beinen, Füßen und Händen zu geben und diese zu einer Ganzkörpermassage zu verbinden. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen. Sie fühlen sich wie neu geboren. Für eine entspannte Position beider Partner massieren wir auf Tischen.
Bitte mitbringen: Massageöl, pro Paar 3 Decken, 3 Handtücher, 1 Bettlaken, 1 Wärmflasche, falls vorhanden: Massagetisch
Barbara Maria Kahlert, Gymnastiklehrerin

313001 Konstanz
Sa, 07.03.15, 10.00-18.00 Uhr
30 Min. Pause
vhs, Picard-Saal · 97,00 € pro Paar
Anmeldeschluss: 28.02.15

313002 Konstanz
Sa, 25.07.15, 10.00-18.00 Uhr
30 Min. Pause
vhs, Picard-Saal · 97,00 € pro Paar
Anmeldeschluss: 18.07.15

Paarmassage Kurs I
Massage ist wohltuend und schmerzlindernd bei Verspannungen und Verkrampfungen – und Ausdruck partnerschaftlicher Zuwendung. Mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner lernen Sie neben einfachen Massagetechniken auch die individuelle Körpersprache kennen und gehen intuitiv auf diese Botschaften ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtücher, zwei Wolldecken, warme Socken, ein natürliches Massageöl
Marianne Kocialkowski, Heilpraktikerin

313005 Singen
So, 15.03.15, 10.00-17.00 Uhr
60 Min. Pause
vhs · 94,00 € pro Paar, Anmeldung erforderlich

313007 Stockach
So, 08.03.15, 10.00-17.00 Uhr
60 Min. Pause
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof
94,00 € pro Paar, Anmeldung erforderlich

313010 Singen
Paarmassage Kurs II
Aufbauend auf die Paarmassage I wird in diesem Kurs das Erlernte vertieft und die Massage um Gesichts-, Bauch- und Fußmassage vervollständigt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtücher, zwei Wolldecken, warme Socken, ein natürliches Massageöl
Marianne Kocialkowski, Heilpraktikerin
So, 26.04.15, 10.00-17.00 Uhr
60 Min. Pause
vhs · 94,00 € pro Paar; Anmeldung erforderlich

314001 Konstanz
EFT Klopfakupressur
EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine Art Akupressur, bei der man bestimmte Meridianpunkte durch Klopfen stimuliert und so das Energiesystem des Körpers wieder ins Gleichgewicht bringt. Ideal für Stressabbau und bei seelischen und körperlichen Problemen.
Bitte mitbringen: Stifte, Schreibblock
Mary Hardy, Dipl. Qigong- und Taiji Lehrerin
EFT practitioner AAMET
Fr, 12.06.15, 19.00-21.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 12,50 €
Anmeldung erforderlich

314401 Konstanz
Fußreflexzonenmassage
Die Lehre der Fußreflexzonentherapie geht davon aus, dass Hände und Füße Spiegelbild des gesamten Menschen sind. Der Kurs vermittelt Ihnen theoretische Grundlagen und eine praktische Anleitung zur Griff- und Massagetechnik.
Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Schreib- und Buntstifte, Papier
Mary Hardy, Dipl. Qigong-/Taiji Lehrerin, EFT practitioner AAMET
2 x Fr ab 13.03.15, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 25,00 €, Anmeldung erforderlich

TIPP
24320 Singen
Obertonklänge in Kombination mit einem Hauch von Lavendel
Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, dicke Socken, Decke, Handtuch, Glasgefäß mit Schraubdeckel, Natives Olivenöl
Karin Kelnhofer
Fr, 13.03.15, 19.00-21.00 Uhr
Sa, 14.03.15, 09.30-16.00 Uhr
vhs · 68,00 €

24319 Konstanz
Faszination Klangschalen
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen und warme Socken
Karin Kelnhofer
Fr, 24.04.15, 19.00-21.00 Uhr
Sa, 25.04.15, 09.30-16.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 68,00 €
weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Kunst & Kreativität“ Rubrik Gesang & Klang

Qigong & Taiji

Hätten Sie es gewusst? Tai Ji Quan (oder auch Taiji Chuan) ist eine aus China stammende Bewegungskunst. Ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt, verfolgt Taiji jetzt eher gesundheitsfördernde Wirkungen. Die Übungen sind langsam fließende, harmonische Bewegungen und dienen körperlicher und psychischer Gesundheit. Der Unterschied zu Qigong liegt darin, dass beim Taiji die Bewegungen fließend ineinander übergehen und eine vollständige Choreografie bilden. Taiji verlangt also ein größeres Gleichgewichtsempfinden als Qigong. Bei gemischten Kursen wird mit Qigong begonnen und die Bewegungen werden dann sukzessive zum Taiji zusammengesetzt.

Qigong

318108 Konstanz
Mary Hardy, Dipl. Qigong- und Taiji Lehrerin
EFT practitioner AAMET
10 x Mi ab 04.03.15, 09.40-10.40 Uhr
nicht am 01.01+08.04.15, ab April bei schönem Wetter im Freien
vhs, Picard-Saal · 53,50 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 25.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318110 Konstanz
Helene Dotzauer
15 x Do ab 26.02.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Ich beweg mich! - Qigong

Die „Acht Brokate" – für Ruhe und Bewegung

Die „Acht Brokate" ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für - alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

Elsa Kienle, Trainerin Qigong & Taiji, PMR, AT

318101 Konstanz
15 x Mo ab 23.02.15, 18.10-19.10 Uhr
Margarete-Blarer-Haus · 86,00 €, max. 10 TN
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318105 Konstanz
Schnuppertermin
Di, 24.02.15, 16.50-17.50 Uhr
vhs, Picard-Saal · 5,50 €, Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss: 17.02.15

318106 Konstanz
15 x Di ab 24.02.15, 16.50-17.50 Uhr
vhs, Picard-Saal · 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

TIPP

Im Kapitel „Senioren vhs – mit Muße lernen" finden Sie Qigong Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Selbstverständlich sind Sie aber auch in allen hier aufgelisteten Kursen willkommen!

Qigong

Da Wu (Großer Tanz)

Neben der im Qigong üblichen einleitenden und abschließenden Phase besteht DaWu (Großer Tanz) aus acht Folgen. Sie werden bei freier Atmung rhythmisch ausgeführt. Die Bewegungen sind rund und weich, wechseln jedoch mit zeitweilig gezielter Spannungssteigerung.
Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, flache Schuhe

Shenfang Kong

318111 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin
Do, 21.05.15, 19.30-21.00 Uhr
Sernatingenschule · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

318112 Bodman-Ludwigshafen
8 x Do ab 21.05.15, 19.30-21.00 Uhr
Sernatingenschule · 69,00 €
Anmeldeschluss: 14.05.15

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Qigong:

Panzi-Gong (Teller-Qigong)

Die Übungen erweitern die körperliche Beweglichkeit und erhöhen die Koordination der Bewegung. Jedes Gelenk wird trainiert.

Kornelia Rudolf, Physiotherapeutin, anerkannte Qigong Lehrerin der dt. Qigong-Gesellschaft

318115 Steißlingen
10 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Bewegungsraum Rudolf · 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Wir sind umgezogen!
Unsere Kurse in Stockach finden ab sofort in der Goldäckerschule und im Bewegungswerk Bodensee am Blumhof, Bodenseeallee 18, statt.

Qigong:

WuQin Xi (Spiel der fünf Tiere)

Wu Qin Xi setzt sich aus Bewegungen zusammen, die den Charakter der Tiere Tiger, Reh, Bär, Affe, Kranich nachahmen. Zu jedem Tier gibt es drei bis zehn Bewegungen, welche jeweils ein nach chinesischer Medizinlehre definiertes Organsystem des menschlichen Körpers nähren und stärken sollen. Durch die Übungen kann die Qi- und Blutzirkulation reguliert werden.
Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, flache Schuhe

Shenfang Kong

318118 Stockach
Schnuppertermin
Mo, 11.05.15, 16.30-18.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

318119 Stockach
Shenfang Kong
10 x Mo ab 11.05.15, 16.30-18.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 103,50 €
Anmeldeschluss: 04.05.15

Taiji-Qigong

Die 15 Ausdrucksformen

Die anmutigen und harmonischen Übungen aus dem Qigong Yangsheng (Jiao Guorui) wurden bereits in der Tang-Dynastie (618-907) praktiziert. „Leicht und schwer zugleich" fördern sie die Entspannung und stärken die Lebenskraft. Indem etwa die Wolken zerteilt werden und der Pfau ein Rad schlägt, werden der Atem, der Blutdruck und die Verdauung reguliert. Zudem werden Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit trainiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Gerold Gerber, Qigong-Kursleiter DDQT

318201 Konstanz
Schnuppertermin
Mo, 02.03.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

318202 Konstanz
6 x Mo ab 02.03.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 79,00 €
Anmeldeschluss: 23.02.15

318205 Konstanz
Schnuppertermin
Mo, 27.04.15, 10.00-11.30 Uhr
findet bei schönem Wetter im Freien statt
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

318206 Konstanz
6 x Mo ab 27.04.15, 10.00-11.30 Uhr
findet bei schönem Wetter im Freien statt
Therme, Gymnastikraum · 79,00 €
Anmeldeschluss: 20.04.15

TIPP

Taiji-Qigong in der Therme Konstanz

Im Anschluss an diese Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen. (nicht in Kursgebühr enthalten).

318208 Konstanz-Litzelstetten
Schnuppertermin
Di, 03.03.15, 18.15-19.45 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

318209 Konstanz-Litzelstetten
12 x Di ab 03.03.15, 18.15-19.45 Uhr
findet nicht statt am 17.03.+14.04.15
Rathaus, Bürgersaal · 104,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15

318211 Singen
Mo, 02.03.15, 18.45-20.15 Uhr
vhs · 8,50 €, Anmeldung erforderlich

318212 Singen
12 x Mo ab 02.03.15, 18.45-20.15 Uhr
vhs · 104,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Taiji - Qigong

Für Anfänger

Ke Liu

318220 Gottmadingen
15 x Fr ab 27.02.15, 18.10-19.10 Uhr
AWO-Begegnungsstätte · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318222 Singen
15 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.00 Uhr
vhs · 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318223 Singen
8 x Mi ab 08.07.15, 09.00-10.00 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 01.07.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Taiji - Qigong

Für Teilnehmende mit erster Vorerfahrung

Ke Liu

318230 Gottmadingen
15 x Fr ab 27.02.15, 17.00-18.00 Uhr
AWO-Begegnungsstätte · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318232 Singen
15 x Mi ab 25.02.15, 10.00-11.00 Uhr
vhs · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318233 Singen
8 x Mi ab 08.07.15, 10.00-11.00 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 01.07.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318303 Konstanz

Taiji Quan

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke

Mary Hardy, Dipl. Qigong- und Taiji Lehrerin
EFT practitioner AAMET
10 x Mi ab 04.03.15, 10.45-11.45 Uhr
nicht am 01.04.+ 08.04.15, ab April bei schönem Wetter im Freien
vhs, Picard-Saal · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 25.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

TIPP

Karina Gütges: Resilienz – Sieben Faktoren zur Stärkung der eigenen Kompetenzen

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Bewegung & Gesundheit“ Rubrik Gesundheit & Körper / Vorträge

MBSR – Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Der Alltag gönnt uns oft keine Pause. Wir ignorieren unsere Bedürfnisse. Wir blenden unangenehme Gefühle aus, respektieren Warnsignale unseres Körpers nicht. Achtsamkeitsübungen können helfen, den Kern unserer Unzufriedenheit zu berühren, ihn aufzulösen und uns mit unseren Erfahrungen anzufreunden. Wir lernen, in unserem Leben kreativ und selbstbestimmt zu wirken und wir selbst zu sein.

Marlies Reichle, Trainerin MBSR
Meditationslehrerin, Sportlehrerin

34003 Konstanz
Info- und Einführungsabend

An diesem Abend werden erste Übungen vorgestellt. Sie erhalten Anregungen zur Integration in den Alltag.
Fr, 06.03.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 10,00 €
Voranmeldung erwünscht

34004 Konstanz
Wochenendseminar

An diesem Wochenende erleben und vertiefen wir Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat-Zinn und üben am Transfer in den Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen
Sa, 21.03.15, 10.30-13.00 Uhr+15.30-18.00 Uhr
So, 22.03.15, 10.00-12.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 93,50 €, max. 10 TN
Anmeldeschluss: 14.03.15

34005 Singen

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kennlernworkshop

Die Grundlage des MBSR-Programms (Mindfulness based stress reduction) ist eine intensive, systematische Schulung in Achtsamkeit. Mit Hilfe von Sitzmeditation, Body-Scan, Yoga etc. werden Körpersignale erspürt. Über klares, nicht wertendes Betrachten der Geschehnisse können Teilnehmende Vertrauen in eigene, innere Erfahrungen entwickeln und zu innerer Ruhe, Akzeptanz und Klarheit finden - auch angesichts schwieriger Lebensumstände.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen

Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie, Kursleiterin AT, PMR
Sa, 20.06.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 37,50 €, Voranmeldung erforderlich

Mit Achtsamkeit und Rhythmus im Beruf gesund bleiben

Durch gezielte Übungen mit Rhythmus, Stimme und Bewegung gelangen Sie in diesem Seminar zu innerer Ruhe und Achtsamkeit. In unserer Erinnerung koppeln wir Situationen mit Empfindungen wie: sich stark fühlen, Freude, tiefe Ruhe erfahren. Sie lernen, sich solcher Empfindungen bewusst zu werden und entsprechende Reaktionen des Körpers zu erkennen. Mit einfachen Übungen identifizieren Sie auch Merkmale von Überforderung. Sie lernen, sich abzugrenzen und mit Spannungen besser umzugehen.

Norbert Godart, Musiktherapeut, Musiklehrer DTKV

51-34006 Konstanz
Basisworkshop

Fr, 17.04.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs, Picard-Saal · 16,00 €; Anmeldung erforderlich

51-34007 Singen
Basisworkshop

Do, 16.04.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 16,00 €; Anmeldung erforderlich

51-34008 Stockach
Basisworkshop

Fr, 24.04.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 16,00 €; Anmeldung erforderlich

51-34009 Singen
Aufbauworkshop

Do, 07.05.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 16,00 €; Anmeldung erforderlich

Yoga & Meditation

34001 Konstanz

Meditieren lernen

Wer kennt sie nicht, die innere und äußere Unruhe, die einem fest im Griff hat? Die dazu führt, dass wir uns durchs Leben treiben lassen, anstatt es selbst zu gestalten. Durch Meditation geben wir uns jene innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit, die wir brauchen, um mit uns selbst, unseren Bedürfnissen, Emotionen, kurz, mit unserem Leben in Kontakt zu kommen. Wie das geht erfahren und üben Sie in diesem Kurs.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Marlies Reichle, Trainerin MBSR, Meditationslehrerin, Sportlehrerin
8 x Mo ab 08.06.15, 10.00-11.30 Uhr
Bewegungsraum Andere Horizonte
Schützenstr. 1, 69,00 €
Anmeldeschluss: 01.06.15

Yoga und Meditation

In unseren Grundkursen werden ausgewählte klassische Haltungen geübt, die durch Verbesserung der Durchblutung, Aktivierung der Atmung und Aufrichtung der Wirbelsäule die Lebenskräfte steigern.

319101 Aach
Bitte mitbringen: Matte, Decke, festes Kissen

Elisabeth Frank, Yogalehrerin BYV
10 x Do ab 22.01.15, 18.30-20.00 Uhr
Grundschule · 86,00 €
Anmeldeschluss: 15.01.15

319102 Konstanz
Einstiegskurs

Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Betina Heller, Yogalehrerin
15 x Mi ab 25.02.15, 16.30-18.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319120 Konstanz
Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

Wer Yoga für Fortgeschrittene regelmäßig praktiziert, kann sich bald über viele positive Auswirkungen freuen: Der Rücken wird stark und beweglich, die Verdauung funktioniert besser, Sie fühlen sich entspannt und ausgeglichen.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Betina Heller, Yogalehrerin
15 x Mi ab 25.02.15, 18.15-19.45 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN

bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319109 Singen

Entspannung, Meditation & Bhakti-kriya-Yoga

Sie wollen Stress abbauen, Trägheit überwinden, die Balance finden, dem Atem als Träger Ihrer Lebenskraft Raum geben? Kriya- & Bhakti-Yoga verbinden Körperübungen, Atemübungen und Meditation. Dieser jahrtausende alte Ur-Yoga schafft die Basis für Gesundheit, Zufriedenheit, Glücklichsein und Verlangsamung des Alterungsprozesses! Für jedes Alter geeignet! Keine anstrengenden Körperübungen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken

Ingrid Oesterle, Kinderkrankenschwester Heilpraktikerin, Yogalehrerin
10 x Mi ab 25.02.15, 19.35-20.50 Uhr
vhs · 67,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Hatha Yoga

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Der Unterricht in westlichen Ländern wird geprägt durch eine Kombination aus Bewegungsübungen (Asanas), Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsphasen. Dieser Unterricht strebt eine verbesserte Vitalität bei gleichzeitiger innerer Gelassenheit an. Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte auf die physische und psychische Gesundheit. Unter Umständen kann Yoga zu einer Linderung verschiedener Krankheitsbilder führen. Der Nutzen von Yoga zur Erhaltung der Gesundheit wird unterschiedlich bewertet.

319201 Hilzingen
Matte, Kissen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Do ab 26.02.15, 19.45-21.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 67,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319205 Konstanz-Dettingen
Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke, evtl. ein Kissen

Evelin Steiger-Ott, Yogalehrerin
12 x Do ab 19.03.15, 17.00-18.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 96,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 103,50 €
Anmeldeschluss: 12.03.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319209 Konstanz
Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Margret Bartosz, Yoga Lehrerin (BYV)
15 x Mo ab 23.02.15, 16.30-18.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319210 Mühlhausen-Ehingen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.15 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 67,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319211 Mühlhausen-Ehingen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.15 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 67,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319212 Mühlhausen-Ehingen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Di ab 24.02.15, 19.30-20.45 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 67,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319213 Singen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.15 Uhr
vhs · 67,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

TIPP

Kinderyoga Kurse finden Sie im Kapitel „Junge vhs, Familien vhs“

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

319220 Steißlingen
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
Mo, 23.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Kindergarten Storchennest · 8,50 € Anmeldung erforderlich

319221 Steißlingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
15 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Kindergarten Storchennest · 129,00 €
Anmeldeschluss: 23.02.15

Wir sind umgezogen!
Unsere Kurse in Stockach finden ab sofort in der Goldäckerschule und im Bewegungswerk Bodensee am Blumhof statt, Bodenseeallee 18.

319224 Stockach
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

Almuth Winopal, Yogalehrerin BDY/EYU
Mi, 25.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 8,50 €
Voranmeldung erwünscht
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319225 Stockach
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

Almuth Winopal, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula
96,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 103,50 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319230 Rielasingen-Worblingen
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Jacke, Yogakissen - wenn vorhanden

Luzia Bach, Yogalehrerin BYV
15 x Mo ab 02.03.15, 18.15-19.45 Uhr
Kindergarten St. Raphael · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 23.02.15

319231 Rielasingen-Worblingen
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Jacke, Yogakissen - wenn vorhanden

Luzia Bach, Yogalehrerin BYV
15 x Mo ab 02.03.15, 20.00-21.30 Uhr
Kindergarten St. Raphael · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 23.02.15

Hatha Yoga

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

319240 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
16 x Di ab 24.02.15, 11.10-12.25 Uhr
vhs, Picard-Saal · 107,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 115,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319246 Reichenau
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen

Evelin Steiger-Ott, Yogalehrerin
14 x Mo ab 16.03.15, 18.15-19.45 Uhr
Ev. Kirchengemeinde · 112,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 121,50 €
Anmeldeschluss: 09.03.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

TIPP

In der Rubrik „Senioren vhs – mit Muße lernen“ finden Sie Yoga Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Selbstverständlich sind Sie aber auch in allen hier aufgelisteten Kursen willkommen!

Hatha Yoga am Morgen in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar

Hatha Yoga

In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar

Diese Art von Unterricht wird auch VINIYOGA genannt. Durch Variationen werden die Übungen individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Mögliche Risiken vermeiden wir durch passende Ausgleichsübungen. Dabei gehen wir in durchdachten, immer gut zu bewältigenden Schritten vor. Im Vordergrund stehen die eigene Erfahrung, insbesondere die Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit.

319301 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B Lizenz, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
Mi, 25.02.15, 08.00-09.20 Uhr
vhs, Picard-Saal · 7,50 €, Anmeldung erforderlich

319302 Konstanz
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B Lizenz, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
15 x Mi ab 25.02.15, 08.00-09.20 Uhr
vhs, Picard-Saal · 115,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

319305 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: warme Kleidung
Ilse Geißer, Yogalehrerin, Yogatherapeutin
Do, 26.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 8,50 €
Anmeldung erforderlich
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319306 Konstanz
Bitte mitbringen: warme Kleidung
Ilse Geißer, Yogalehrerin, Yogatherapeutin
11 x Do ab 26.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 94,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Wir sind umgezogen!
Unsere Kurse in Stockach finden ab sofort in der Goldäckerschule und im Bewegungswerk Bodensee am Blumhof statt, Bodenseeallee 18.

319307 Stockach
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 8,50 €
Voranmeldung erwünscht

319308 Stockach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Di ab 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 103,50 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319309 Stockach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
6 x Di ab 23.06.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 103,50 €
Anmeldeschluss: 16.06.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

319310 Stockach
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
Mi, 04.03.15, 08.20-09.50 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

319311 Stockach
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 04.03.15, 08.20-09.50 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 103,50 €
Anmeldeschluss: 25.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319312 Stockach
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
6 x Mi ab 24.06.15, 08.20-09.50 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 52,00 €
Anmeldeschluss: 17.06.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319313 Stockach-Hoppetenzell
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 04.03.15, 18.45-20.15 Uhr
Gemeinschaftshaus · 96,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 103,50 €
Anmeldeschluss: 25.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319314 Stockach-Hopetenzell
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
6 x Mi ab 24.06.15, 18.45-20.15 Uhr
Gemeinschaftshaus · 52,00 €
Anmeldeschluss: 17.06.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

TIPP

Kinderyoga Kurse finden Sie im Kapitel „Junge vhs, Familien vhs“

Yoga in der Tradition von Iyengar

Diese Form des Yoga zeichnet sich durch seinen kraftvollen dynamischen Ansatz und detaillierte Anleitungen aus. Iyengar-Yoga betont die Entwicklung von Konzentration, Stabilität, Flexibilität und Kraft. Damit die Asanas optimal auf Wirbelsäule, Gelenke und Organe wirken können, wird ihrem Aufbau große Aufmerksamkeit geschenkt. Dazu werden verschiedene Hilfsmittel wie Klötze, Gurte, Decken etc. eingesetzt. Die behutsame Körperarbeit, verbunden mit einer ruhigen Atmung, fördert die Körperwahrnehmung, regt den Energiefluss durch den ganzen Körper an und führt zu innerer Ruhe.

Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar

Für Einsteiger/-innen und Geübte
Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke
Roland Starz, Yogalehrer SKA

319401 Bodman-Ludwigshafen
10 x Mi ab 25.02.15, 19.45-21.15 Uhr
Sernatingenschule · 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

319402 Hohenfels
10 x Di ab 24.02.15, 19.30-21.00 Uhr
Kalkofen, Feuerwehrhaus · 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

319403 Stockach-Espasingen
Schnuppertermin
Mi, 25.02.15, 18.00-19.15 Uhr
Gemeindezentrum Espasingen · 8,50 €
Voranmeldung erwünscht

319404 Stockach-Espasingen
10 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.15 Uhr
Gemeindezentrum Espasingen · 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar

Für Einsteiger/-innen und Geübte

Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA

319405 Konstanz
15 x Mo ab 23.02.15, 18.15-19.45 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319407 Konstanz
Für Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit etwas Vorerfahrung

Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
15 x Fr ab 27.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319409 Konstanz
Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar

Für Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit etwas Vorerfahrung

Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
15 x Fr ab 27.02.15, 10.45-12.15 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319410 Konstanz
Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar

Für Einsteiger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
15 x Do ab 26.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Physiotherapie Praxis Thomas Seehausen
129,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319412 Konstanz
Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar

Für Teilnehmende mit Vorerfahrung

Bitte mitbringen: Decke, eigene Schulterstandplatte (bitte erst nach Absprache mit der Dozentin anschaffen!)

Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
15 x Do ab 26.02.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319413 Konstanz
Yoga Intensiv in der Tradition von Iyengar

Für geübte Teilnehmende mit regelmäßiger Übungspraxis

Bitte mitbringen: Decke, eigene Schulterstandplatte (bitte erst nach Absprache mit der Dozentin anschaffen!)

Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
15 x Mo ab 23.02.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Ashtanga & Vinyasa Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga

TIPP

Haben Sie Freude an einer anstrengenden, anspruchsvollen Art des Yoga? Bei Ashtanga erzeugen wir durch den „Vinyasa Flow" innere Hitze. Immer wiederkehrende Asanas werden nur fünf Atemzüge gehalten. Ich unterstütze Sie durch direkte Berührung, ohne viele Worte. Wir nutzen die natürliche Intelligenz des Körpers, um den individuell richtigen Weg zu finden, die Bewegungsaufgabe zu lösen.

Christian Pirchl, Yogalehrer BYV

319415 Konstanz
Schnuppertermin
Do, 05.03.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

319416 Konstanz
8 x Do ab 05.03.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 69,00 €
Anmeldeschluss: 26.02.15

319417 Konstanz
Schnuppertermin
Do, 21.05.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

319418 Konstanz
8 x Do ab 21.05.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 69,00 €
Anmeldeschluss: 14.05.15

vhs Volkshochschule Konstanz-Singen e.V
Vortrags-Karte
Sommersemester 2015

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 90 Vorträgen der vhs im Sommersemester 2015.

Vorname/Name Eva Musterfrau

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Vinyasa Yoga

TIPP

Vinyasa Yoga ist ein kraftvolles, forderndes Training für Körper und Geist. Im Vergleich zu anderen Yoga-Richtungen ist Vinyasa fitnessorientiert und stellt eine Brücke zwischen westlicher Dynamik und östlicher Tradition her.
Bitte mitbringen: großes Handtuch

Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV

319420 Singen
Schnuppertermin
Mi, 25.02.15, 07.15-08.30 Uhr
vhs, E.9 Bewegungsraum · 7,50 €
Anmeldung erforderlich

319421 Singen
15 x Mi ab 25.02.15, 07.15-08.30 Uhr
vhs, E.9 Bewegungsraum · 108,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

319422 Singen
6 x Mi ab 08.07.15, 07.15-08.30 Uhr
vhs · 43,00 €
Anmeldeschluss: 01.07.15

319425 Singen
Schnuppertermin
Do, 26.02.15, 14.00-15.15 Uhr
vhs · 7,50 €, Anmeldung erforderlich

319426 Singen
15 x Do ab 26.02.15, 14.00-15.15 Uhr
vhs · 108,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

319427 Singen
6 x Do ab 16.07.15, 14.00-15.15 Uhr
vhs · 43,00 €
Anmeldeschluss: 08.07.15

Mit Yoga in den Tag

319505 Konstanz
Mit Yoga den Tag begrüßen

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
15 x Do ab 26.02.15, 07.00-08.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Hatha Yoga am Vormittag

Stress abbauen, Trägheit überwinden, die Balance finden, dem Atem als „Träger Ihrer Energie" Raum geben - dahin will Sie das Yogasystem mittels Körper- und Atemübungen, Konzentration und Meditation führen.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU

319506 Mühlhausen-Ehingen
10 x Di ab 24.02.15, 09.30-10.45 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 67,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319507 Mühlhausen-Ehingen
10 x Do ab 26.02.15, 09.30-10.45 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 67,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 72,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Yoga spezial

TIPP

28523 Konstanz
Lachyoga – Schnupperkurs
Sebastian Graf
Sa, 28.03.15, 15.00-17.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 10,00 € Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Kunst & Kreativität"/Rubrik Theater & Kleinkunst

319631 Konstanz
Integraler Yoga
Für Teilnehmende mit Vorerfahrung
Yoga als Zustand der Einheit (Integration von Körper und Geist) erreichen Sie über die Bewegung von außen nach innen. Zwischen den Übungen des Körpers (Asanas) und des Geistes (Meditation) lernen Sie die Lenkung des Atems (Pranayama) als großartige Verbindung kennen.
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
16 x Mi ab 25.02.15, 20.00-21.15 Uhr
vhs, Picard-Saal · 107,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 115,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319640 Konstanz
Ein Sonntag mit Yoga
Durch das Üben der Haltungen (Asana) kräftigen wir den Körper, stärken das Körpergefühl und fördern die Konzentration. Der Atem wird bewusster. Wir üben an diesem Tag verschiedene Körperhaltungen und Bewegungsabläufe. Die Wahrnehmung des Atems wird durch Atemübungen verfeinert. Dies ermöglicht ein besseres Gefühl für den Körper und Atem im Alltag.
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
So, 26.04.15, 10.15-16.15 Uhr
60 Min. Mittagspause
vhs, Picard-Saal · 50,00 €, Anmeldung erforderlich
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Business Yoga
Tanken Sie morgens noch einmal Kraft und gehen Sie anschließend mit frischer Energie und Freude zurück zum Arbeitsplatz! Business Yoga kann helfen, die typischen Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich, im unteren Rücken, in den Hüften und Handgelenken zu lösen und Ihnen Kraft für den Tag zu geben.

319660 Konstanz
Schnuppertermin
Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B Lizenz; Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
Fr, 20.02.15, 07.30-08.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 5,50 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

vhespresso – klein, stark, gut ✓
Kurse mit Durchführungsgarantie

319664 Singen
Bitte mitbringen: großes Handtuch
Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
Mi, 18.02.15, 07.15-08.30 Uhr
vhs · 35,00 €
Anmeldeschluss: 11.02.15

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg
- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

Bewegung & Fitness

Rückbildung

Gesetzliche Krankenkassen erstatten die Kursgebühr bis 4 Monate nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik
Der Kurs begleitet Sie in der Phase nach der Geburt, bietet Ihnen Entspannung und unterstützt wirkungsvoll die Rückbildung und den Aufbau von Fitness und Kondition. Wir bearbeiten gemeinsam folgende Themen und Inhalte: Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung, Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Aufrichtung und Haltung - Entspannungsübungen zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts.
Bitte mitbringen: Versicherungskarte, Gymnastikkleidung, warme Socken, Handtuch. Babys können mitgebracht werden, falls keine Betreuungsmöglichkeit besteht.
Silca Werbunat, Hebamme

320101 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 14.01.15 geboren haben
6 x Mi ab 25.02.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,00 €

320102 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 04.03.15 geboren haben
6 x Mi ab 15.04.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,00 €

320103 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 29.04.15 geboren haben
6 x Mi ab 10.06.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,00 €

320104 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 10.06.15 geboren haben
6 x Mi ab 22.07.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,00 €

Beckenbodengymnastik für Frauen
Die Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Fehlendes Bewusstsein für den Beckenboden führt dazu, dass die Muskulatur schon im Alltag durch falsches Heben oder Tragen sowie durch eine schlechte Haltung einer großen Belastung ausgesetzt wird. In diesem Kurs wollen wir die Wahrnehmung, die Entlastung und die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur erlernen.
Gisela Zwissler, Heilpraktikerin
Beckenbodentrainerin

320161 Stockach
10 x Mo ab 23.02.15, 18.30-19.30 Uhr
KG-Praxis Zwissler · 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

320164 Stockach
6 x Mi ab 04.03.15, 09.30-11.00 Uhr
KG-Praxis Zwissler · 52,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik

In unseren Wirbelsäulengymnastik-Kursen lernen Sie nicht nur Gymnastik-Übungen für einen gesunden Rücken und eine gute Haltung kennen, sondern finden den idealen Ausgleich zu einem gestressten Alltag. Ziel und Gegenstand der Kurse soll sein, über das übende Wahrnehmen Bewusstheit in den eigenen Körper zu bringen, bis in die alltäglichen Bewegungen hinein. Die Kursinhalte und Qualifikationskriterien vieler Bewegungs- und Entspannungskurse entsprechen den bundesweiten Qualitätsempfehlungen des Arbeitskreises Gesundheitsbildung im Deutschen Volkshochschulverband und werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention (Gesundheitsvorsorge) anerkannt. Fragen Sie Ihre Kasse nach einem Zuschuss!

Rückenschule

In unserem Kurs lernen Sie die rückengerechte Bewegung: Richtiges Sitzen, Stehen, Bücken und Heben stehen dabei ebenso auf dem Stundenplan wie Übungen zur Stärkung der Haltungs- und Stützmuskulatur.

Cornelia Boosz, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin KddR

Dieser Kurs findet nach den Richtlinien der KddR statt. Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320202 Gailingen
10 x Di ab 03.03.15, 18.30-19.30 Uhr
Alte Turnhalle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 24.02.15

320203 Gailingen
10 x Do ab 05.03.15, 19.00-20.00 Uhr
Alte Turnhalle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 26.02.15

320204 Gailingen
10 x Do ab 05.03.15, 20.00-21.00 Uhr
Alte Turnhalle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 26.02.15

320210 Moos

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule in Bankholzen

Fehlhaltungen, ungünstige Bewegungsabläufe, einseitige Belastungen und Bewegungsmangel verursachen häufig Schmerzen an der Wirbelsäule. Durch ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen stellen wir Ihre Aktivität wieder her, vermitteln Ihnen Wohlbefinden und neue Freude an der Bewegung.

Maria Rauch, Masseurin, Rückenschullehrerin, Pilateskursleiterin DTB
10 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Kindergarten Bankholzen · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320301 Konstanz

Rücken-Bauch-Beckenboden + Balance

Speziell für Frauen

Bitte mitbringen: warme Socken, Getränke

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Aerobic Instructor
16 x Mo ab 23.02.15, 16.15-17.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 92,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

„Der bewegte Mensch"

Mit Leichtigkeit und Freude zu aufrechter Körperhaltung, innerer und äußerer Beweglichkeit

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Annett Ibendorf, Physiotherapeutin, Therapeutin für Cranio-Sacrale Osteopathie

320303 Stockach
12 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320303 Stockach
12 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320310 Konstanz

European Spin Gym®

European Spin Gym (ESG®) ist ein Wirbelsäulentraining, das sowohl vorbeugend als auch regenerativ wirkt. Vorhandene Einschränkungen durch Bandscheibenvorfälle, Osteoporose oder andere schmerzhafte Erkrankungen des Rückens und der Wirbelsäule werden nach und nach beseitigt und die Lebensqualität verbessert. Auch Menschen ohne Rückenprobleme profitieren, denn der Rumpf wird gekräftigt und stabilisiert, die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert – „Save your healthiness"!

Bettina Meier, Instructor ESG®; ETB®; EPS®
15 x Mo ab 23.02.15, 18.15-19.15 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

320316 Konstanz-Dingelsdorf

Wirbelsäulengymnastik nach Rosario

Bei dieser nach dem Physiotherapeuten Rosario auf Ischia benannten Methode wird in Rückenlage durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

Hans Grundler, Fachübungsleiter
10 x Di ab 24.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Haus „Zur Mühle" · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Wirbelsäulengymnastik

Für ein gutes Körpergefühl, bevor die Schmerzen Sie plagen... Ziel und Gegenstand der Kurse soll sein, über das übende Wahrnehmen Bewusstheit in den eigenen Körper zu bringen, bis in die alltäglichen Bewegungen hinein. Kursinhalt: Kurze theoretische Einführung über den anatomischen Aufbau der Wirbelsäule, die wichtigsten Muskelgruppen und physiologische Bewegungsabläufe, Muskeldehnübungen, Ausdauer- und Kräftigungsübungen, Schulung von Gebrauchs- und Alltagsbewegungen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

320324 Allensbach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kopfkissen, Decke

Regina Dürr-Maichle, Krankengymnastin
15 x Do ab 26.02.15, 08.30-09.30 Uhr
Feuerwehrhaus Kaltbrunn · 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320326 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Mi ab 25.02.15, 17.30-18.20 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 44,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 48,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320328 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Mi ab 25.02.15, 18.30-19.20 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 44,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 48,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320330 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Mi ab 25.02.15, 19.30-20.20 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 44,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 48,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320332 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Do ab 26.02.15, 17.30-18.20 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 44,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 48,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320335 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Do ab 26.02.15, 18.30-19.20 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 44,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 48,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

Wirbelsäulengymnastik

TIPP

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Nathalie Gaißer, Physiotherapeutin, Pilates Instructor

320348 Hohenfels
Schnuppertermin
Mo, 23.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Kalkofen, Feuerwehrhaus · 5,50 €

320349 Hohenfels
12 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Kalkofen, Feuerwehrhaus · 69,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

320350 Stockach-Hindelwangen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Gisela Zwissler, Heilpraktikerin, Beckenbodentrainerin
10 x Do ab 26.02.15, 09.30-10.30 Uhr
Nellenburg-Halle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320355 Stockach
Bewegter Rücken - starke Mitte
vhs + Skizunft Stockach
Bitte mitbringen: Handtuch
Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Fr ab 27.02.15, 17.00-17.45 Uhr
Grund- u. Werkrealschule; Bewegungsraum Mensa · 43,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320364 Stockach
Wirbelsäulengymnastik für Mollige
vhs + Skizunft Stockach
Sanftes Krafttraining mit Ausdauerelementen. Es werden funktionelle Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskulatur eingesetzt.
Bitte mitbringen: Handtuch
Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Mo ab 23.02.15, 19.15-20.15 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

TIPP

Im Kapitel „Senioren vhs – mit Muße lernen" finden Sie Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Selbstverständlich sind Sie aber auch in allen hier aufgelisteten Kursen willkommen!

Wirbelsäulengymnastik
Auch für Männer
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch
Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention

320380 Stockach- Winterspüren
13 x Di ab 24.02.15, 09.00-10.00 Uhr
Lichtberghalle · 70,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 75,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320384 Stockach
13 x Do ab 19.02.15, 17.10-18.10 Uhr
Ev. Gemeindesaal · 70,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 75,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320386 Stockach
13 x Do ab 19.02.15, 18.15-19.15 Uhr
Ev. Gemeindesaal · 70,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 75,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

Ausgleichs- und Rückengymnastik
Auch für Männer
Gymnastik für den ganzen Körper als Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag. Nach einem schwungvollen Auftakt ist der Schwerpunkt die Stärkung und Entlastung der Wirbelsäule durch gezielte Übungen der Rücken- und Bauchmuskulatur. Eine Entspannung rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe

320390 Stockach
Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
13 x Do ab 19.02.15, 09.00-10.00 Uhr
Ev. Gemeindesaal · 70,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 75,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320382 Stockach-Hindelwangen
10 x Mi ab 18.02.15, 09.30-10.30 Uhr
Nellenburg-Halle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 11.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

Rückenfit

Ich beweg mich: Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

320401 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin
Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
Di, 24.02.15, 16.40-17.40 Uhr
Bodman, Sporthalle · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

320402 Bodman-Ludwigshafen
Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
15 x Di ab 24.02.15, 16.40-17.40 Uhr
Bodman, Sporthalle · 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Ich beweg' mich!

Apotheken Umschau

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs
Machen Sie mit, denn nichts ist gesünder als regelmäßige körperliche Bewegung.

Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:
- Fit im Alltag
- Pilates
- Rücken fit

So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.
Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps:
www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich

Melden Sie sich jetzt bei Ihrer vhs an.
Mit der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule fit und gesund durch das ganze Jahr.

Die vhs Volkshochschulen · Apotheken Umschau

320408 Konstanz
Schnuppertermin

Iris Jasmin Jaeger, Fitness Trainer B Core Trainer
Di, 24.02.15, 17.45-18.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

320409 Konstanz

Iris Jasmin Jaeger, Fitness Trainer B Core Trainer
15 x Di ab 24.02.15, 17.45-18.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

320410 Konstanz
Nachmittagskurs - Schnuppertermin

Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
Do, 26.02.15, 14.45-15.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

320411 Konstanz
Nachmittagskurs

Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
10 x Do ab 26.02.15, 14.45-15.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 57,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320420 Gailingen
Bitte mitbringen: Handtuch

Juliana Hummel, Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation
12 x Mi ab 25.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Hochrheinhalle, Gymnastikraum
64,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 69,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320480 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
18 x Do ab 26.02.15, 10.00-10.45 Uhr
vhs · 72,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 78,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320489 Stockach-Wahlwies

Rückenfit

Anita Dirnhofer, Rückenschulleiterin, Pluspunkt Gesundheit
12 x Mi ab 11.03.15, 18.30-19.30 Uhr
Waldorfturnhalle · 69,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

Pilates &... – die spezielle Mischung

In unseren Pilates-Kombi-Kursen werden Elemente aus verschiedenen Bereichen mit Pilates kombiniert. So erreichen wir ein ganzheitliches Training, das Ihr Herzkreislaufsystem stärkt, die Koordination fördert, die Beweglichkeit erhält und gleichzeitig kräftigt.

Rückenfit - Pilates - Yoga

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Hilfsmittel wie Gummibänder, Hanteln, Gymnastikbälle kommen ebenfalls zum Einsatz. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken

320511 Konstanz-Dettingen

Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin Dipl.Yogatherapeutin
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 80,00 € ab 10 TN bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320512 Konstanz-Dettingen

Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin Dipl.Yogatherapeutin
15 x Mo ab 23.02.15, 19.30-20.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 80,00 € ab 10 TN bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320515 Konstanz-Dettingen

Susanne Storch, Yogalehrerin (BYV) Pilatestrainerin
15 x Di ab 03.03.15, 17.45-18.45 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 80,00 € ab 10 TN bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Rückenfit + Pilates

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

320524 Aach

Petra Klipphahn
15 x Mo ab 23.02.15, 19.00-20.00 Uhr
Alte Schulturnhalle · 80,00 € ab 10 TN bei 6-9 TN 86,00€
Anmeldeschluss: 16.02.15

320530 Singen

Ingrid Junghans, Lehrerin für Sport, Pilates, Rückenschule und Gymnastik
14 x Mo ab 23.02.15, 09.15-10.25 Uhr
vhs · 92,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 94,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Pilates

Pilates ist ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung der tiefliegenden Beckenboden-, Bauch- u. Rückenmuskulatur. Fließende, kontrollierte Bewegungen, im Einklang mit einer spezifischen Atemtechnik, trainieren zusammenhängende Muskelketten. Das Training kann Verspannungen und Blockaden lösen und Fehlhaltungen korrigieren. Pilates fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Stress abzubauen.

320601 Konstanz
Einstiegskurs

Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin, Krankenschwester, Pilates Instructor
15 x Mi ab 25.02.15, 18.10-19.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

320602 Konstanz
Einstiegskurs

Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin, Krankenschwester, Pilates Instructor
6 x Mi ab 08.07.15, 18.10-19.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 35,00 €
Anmeldeschluss: 01.07.15

TIPP

Pilates Kurse in der Therme

Fitness & Wellness

Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Pilates mit der entspannenden Wirkung des Wassers! Nutzen Sie im Anschluss an den Kurs gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness.
(nicht in Kursgebühr enthalten).

320603 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
Do, 26.02.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €
Voranmeldung erforderlich

320604 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
8 x Do ab 26.02.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320605 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
8 x Do ab 07.05.15, 11.30-12.30 Uhr
findet nicht statt am 18.06.15
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Anmeldeschluss: 04.06.15

320606 Konstanz
Schnuppertermin
Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
Do, 26.02.15, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 10,50 €
Anmeldung erforderlich

320607 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Do ab 26.02.15, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 108,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320608 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Do ab 11.06.15, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 108,00 €
Anmeldeschluss: 04.06.15

320610 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Do ab 26.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 108,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320611 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Do ab 11.06.15, 18.30-19.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 108,00 €
Anmeldeschluss: 04.06.15

320618 Konstanz
Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin; Pilates Trainerin; Rückenschul-Lehrerin KddR
10 x Mo ab 16.02.15, 10.45-11.45 Uhr
vhs, Picard-Saal · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320619 Konstanz
Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin; Pilates Trainerin; Rückenschul-Lehrerin KddR
8 x Mo ab 18.05.15, 10.45-11.45 Uhr
vhs, Picard-Saal · 46,50 €
Anmeldeschluss: 11.05.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320622 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
15 x Mo ab 23.02.15, 12.00-13.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320623 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin, Krankenschwester, Pilates Instructor
6 x Mo ab 06.07.15, 12.00-13.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 35,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 30.06.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320627 Konstanz
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
15 x Do ab 26.02.15, 16.55-17.55 Uhr
findet nicht statt am 18.06.15
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320629 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
15 x Do ab 26.02.15, 18.15-19.15 Uhr
findet nicht statt am 18.06.15
Kinderhaus Edith Stein, Gustav-Schwab-Str. 10b
86,00 €, Anmeldeschluss: 19.02.15

320633 Konstanz
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
15 x Fr ab 27.02.15, 10.30-11.30 Uhr
findet nicht statt am 19.06.15
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 21.02.15

320637 Mühlingen
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung
Nathalie Gaißer, Physiotherapeutin, Pilates Instructor
15 x Mo ab 23.02.15, 19.30-20.30 Uhr
Zoznegg; Weiherbachhalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320641 Öhningen
Bitte mitbringen: Redondo Ball, Theraband (3 m grün) Handtuch
Edith Wenk, Fachübungsleiter Prävention
15 x Mo ab 23.02.15, 17.45-18.45 Uhr
Schienen; Schulturnhalle · 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320645 Öhningen
Bitte mitbringen: 1 Redondo Ball, 1 Theraband (3 m grün) Handtuch,
Edith Wenk, Fachübungsleiter Prävention
15 x Mo ab 23.02.15, 18.45-19.45 Uhr
Schienen; Schulturnhalle · 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320649 Orsingen-Nenzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken
Alexandra Volk, Pilates Instructor, Aerobic Trainer
15 x Mi ab 25.02.15, 17.30-18.30 Uhr
Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

320654 Orsingen-Nenzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken
Alexandra Volk, Pilates Instructor, Aerobic Trainer
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

320659 Steißlingen
Bitte mitbringen: Handtuch
Irmgard Kornmayer, Gymnastiklehrerin Trainer Pilates DTB
15 x Di ab 24.02.15, 07.30-08.30 Uhr
Mindlestalhalle, Spiegelsaal · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320662 Steißlingen
Bitte mitbringen: Handtuch
Irmgard Kornmayer, Gymnastiklehrerin Trainer Pilates DTB
15 x Do ab 26.02.15, 08.45-09.45 Uhr
Mindlestalhalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320666 Steißlingen
Bitte mitbringen: Handtuch
Irmgard Kornmayer, Gymnastiklehrerin Trainer Pilates DTB
15 x Do ab 26.02.15, 10.00-11.00 Uhr
Mindlestalhalle, Spiegelsaal · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320670 Stockach-Hoppetenzell
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch
Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilatesinstruktorin,
15 x Di ab 24.02.15, 19.00-19.45 Uhr
Gemeinschaftshaus · 60,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 64,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

320672 Moos
Für Fortgeschrittene
Maria Rauch, Masseurin, Rückenschullehrerin, Pilateskursleiterin DTB
10 x Di ab 24.02.15, 16.45-17.45 Uhr
Kindergarten Bankholzen · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

320676 Orsingen-Nenzingen
Für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken
Alexandra Volk, Pilates Instructor, Aerobic Trainer
15 x Mi ab 25.02.15, 19.30-20.30 Uhr
Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

320679 Stockach
Für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken
Alexandra Volk, Pilates Instr., Aerobic Trainer
15 x Di ab 24.02.15, 19.00-20.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule, Musiksaal · 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

TIPP

Pilates nach der Rückbildung mit Baby

Dieser Kurs schließt idealerweise an deinen Rückbildungskurs an. Dein Baby wird dabei auf natürliche Weise in deine Übungen mit einbezogen, sodass ihr beide Spaß dabei habt. In jeder Stunde „bewegen" wir uns einmal komplett durch den ganzen Körper, stärken und aktivieren Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein verbessertes Körpergefühl, neugewonnene Stabilität, Balance und Flexibilität stützen Dich im Alltag mit deinem Baby.
Stefanie Weinbrenner, Physiotherapeutin, Nordic Walking Instructor, Pilates Trainerin, Trageberaterin

321001 Singen
Schnuppertermin
Mo, 23.02.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erwünscht

321002 Singen
8 x Mo ab 23.02.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321003 Singen
8 x Mo ab 04.05.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 27.04.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Fit Mix – das abwechslungsreiche Rundum-Fitness-Programm

Body-Fit & Pilates

Wir starten zur Erwärmung mit einfachen Aerobic-Elementen zu Musik, trainieren damit das Herzkreislaufsystem und fördern die Koordination. Zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit folgt eine gezielte Funktionsgymnastik, „von Kopf bis Fuß", mit Übungselementen aus den Bereichen Pilates und Yoga. Entspannungsübungen und ein ausgewogenes Stretching runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Turnschuhe
Ulla Drodofsky, Krankengymnastin

321102 Allensbach
12 x Mi ab 25.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Kliniken Schmieder (Halle M018)
64,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 69,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321103 Allensbach
12 x Mi ab 25.02.15, 19.30-20.30 Uhr
Kliniken Schmieder (Halle M018) · 64,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 69,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Bodyforming

Ein bunter Mix aus Ausdauertraining, (Step) Aerobic, Kick Box, Latino Dance, Pilates, Kräftigungs- und Dehnübungen. Durch das Ausdauertraining reduzieren wir Gewicht und wandeln mit Kräftigungsübungen Fettzellen in Muskulatur um. Wir regen den Kreislauf an, mobilisieren die Wirbelsäule, straffen die Taille. Die abschließende Entspannungsphase wirkt positiv auf den Organismus, reduziert Stress und fördert die schnellere Regeneration.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

321105 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin
Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
Di, 24.02.15, 17.45-18.45 Uhr
Bodman, Sporthalle · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321106 Bodman-Ludwigshafen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
15 x Di ab 24.02.15, 17.45-18.45 Uhr
Bodman, Sporthalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321108 Hohenfels
Martina Roth-Matt
15 x Mi ab 25.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

321110 Reichenau-Waldsiedlung
Diana Kempf, Group-Fitness® Trainerin
15 x Do ab 26.02.15, 09.30-10.30 Uhr
Pfaffenmooshalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

321112 Rielasingen-Worblingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Getränke
Larissa Bäcker, Zumba® Fitness Instructor
17 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Turnhalle Scheffelschule-Neubau; Eingang Niedergasse · 91,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 97,50 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Bodyfit

Ran an die Problemzonen! Nach einem motivierenden Warm-up werden in einem intensiven Workout speziell die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert, aber auch Rücken, Brust und Arme kommen nicht zu kurz. Ein gezieltes Dehnprogramm rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränke

321114 Singen
Sabine Burkard
15 x Di ab 24.02.15, 19.30-20.30 Uhr
vhs · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321117 Stockach
Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe
Alexandra Volk, Pilates Instructor, Aerobic Trainer
15 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule, Musiksaal · 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Bodytoning

Rundum fit und ausgepowert mit Musik und Spaß dabei!

321127 Konstanz
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, viel Wasser
Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Aerobic Instructor
16 x Mo ab 23.02.15, 17.15-18.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 92,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321129 Konstanz
Michaela Okle, Aerobic und Fitness Trainer
15 x Di ab 24.02.15, 20.30-21.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321131 Steißlingen
Carmen Oexle, Functional Trainer Bodytoning Instructor
15 x Mo ab 23.02.15, 20.00-21.00 Uhr
findet nicht statt am 02.03.15
Mindlestalhalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321132 Steißlingen
Carmen Oexle, Functional Trainer, Bodytoning Instructor
4 x Mo ab 06.07.15, 20.00-21.00 Uhr
Mindlestalhalle · 23,00 €
Anmeldeschluss: 29.06.15

321134 Steißlingen
Carmen Oexle, Functional Trainer Bodytoning Instructor
15 x Do ab 19.02.15, 20.00-21.00 Uhr
findet nicht statt am 05.03.15
Mindlestalhalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

321135 Steißlingen
Carmen Oexle, Functional Trainer, Bodytoning Instructor
4 x Do ab 09.07.15, 20.00-21.00 Uhr
Mindlestalhalle · 23,00 €
Anmeldeschluss: 02.07.15

Fit-Mix

Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch spezielle Kräftigungsübungen trainiert. Ebenso gehören Rückentraining, Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Fit Mix.

321138 Allensbach
Bitte mitbringen: Theraband
Regina Dürr-Maichle, Krankengymnastin
15 x Mo ab 23.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Kliniken Schmieder, Gymnastikraum
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321140 Konstanz
Diana Kempf, Group-Fitness® Trainerin
15 x Fr ab 27.02.15, 09.15-10.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15

Ich beweg mich! – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung
Nina Stadelhofer, Zumba Fitness® Instructor, Piloxing Instructor

321144 Singen
Schnuppertermin
Do, 26.02.15, 19.45-20.45 Uhr
vhs · 5,50 €, Anmeldung erforderlich

321145 Singen
Nina Stadelhofer, Zumba Fitness® Instructor, Piloxing Instructor
17 x Do ab 26.02.15, 19.45-20.45 Uhr
vhs · 98,00 €
Anmeldeschluss: 26.02.15

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

TIPP

Fit mit Baby

Ein Kurs für Mütter mit Babys im Alter von 3-6 Monaten

Bei Muby Fit kannst Du Dein Baby mit zum Sport bringen und so nach der Schwangerschaft und dem Wochenbett schnell wieder fit werden. Eine Kursstunde besteht aus einem belebenden Warm-up, einem kräftigenden Hauptteil und einem entspannenden Schluss.
Karina Maier, FÜL C Breitensport; Fitnesstrainer B Prävention

321150 Singen
Schnuppertermin
Di, 24.02.15, 09.40-10.40 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erforderlich

321151 Singen
10 x Di ab 24.02.15, 09.40-10.40 Uhr
vhs · 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321152 Singen
8 x Di ab 19.05.15, 09.40-10.40 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 12.05.15

Körper in Balance

Körper in Balance kombiniert Übungen aus Funktionsgymnastik, Pilates und Entspannungstechniken. Sie hilft, den Folgen von Bewegungsmangel und einseitigen Beanspruchungen im Alltag entgegen zu wirken und Stress abzubauen. Ziel ist die Selbstregulierung von Körper, Geist und Seele. Eine runde Gesundheitssportstunde.
Karina Maier, FÜL C Breitensport; Fitnesstrainer B Prävention

321177 Singen
Schnuppertermin
Di, 24.02.15, 10.50-11.50 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erforderlich

321178 Singen
10 x Di ab 24.02.15, 10.50-11.50 Uhr
vhs · 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321179 Singen
8 x Di ab 19.05.15, 10.50-11.50 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 12.05.15

Ganzkörpermobilisation

Dieses Ganzkörpertraining für Rücken und Wirbelsäule vereint Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung. Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters, mit wenig oder unregelmäßiger Übungspraxis.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke
Sieglinde Nutz, Med. Fachangestellte
FÜL C Fitness und Gesundheit

321180 Engen
15 x Di ab 03.03.15, 08.30-09.30 Uhr
Großsporthalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321181 Engen
15 x Di ab 03.03.15, 09.30-10.30 Uhr
Großsporthalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321183 Tengen
15 x Mi ab 04.03.15, 18.00-19.00 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 80,00 € ab 10 TN,
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321184 Stockach-Hindelwangen

Fit, gesund, aktiv für Frauen und Männer

Dieser Kurs bringt Ihr Herz und Ihren Kreislauf wieder in Schwung und hält Ihren Rücken fit.
Gudrun Pohlmann
12 x Di ab 24.02.15, 09.15-10.15 Uhr
Nellenburg-Halle · 64,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 69,00€
Anmeldeschluss: 17.02.15

321187 Stockach

Halt Dich fit!

Ein Kurs auch für Männer

Dieser Kurs bietet mit viel Spaß und Bewegungsfreude. Wirbelsäulengerechte Gymnastik mit Musik für alle, die fit werden und bleiben möchten.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe
Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
13 x Do ab 19.02.15, 10.00-11.00 Uhr
Ev. Gemeindesaal · 70,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 75,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

321201 Konstanz

FLEXI-BAR®

Das Training mit dem schwingenden FLEXI-BAR® baut Kraft und Ausdauer auf und fördert die Koordination. Es bringt die Fettverbrennung in Schwung und strafft ganz nebenbei auch noch das Bindegewebe. Durch gezielte Übungen werden die Rückenmuskulatur sowie die gesamte Schulter-Nacken-Partie gekräftigt. Zum einen ist dieser „Zauberstab" eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen Das Flexi-BAR®-Training mit fetziger Musik macht viel Spaß und gute Laune!

Alexandra Nüssle
15 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €

321209 Konstanz

Low Impact

In diesem Kurs verbessern Sie im niedrigen Pulsbereich die Funktionen Ihres Herz-Kreislaufsystems, die Koordination, die muskuläre Ausdauer und die Fettverbrennung. Auch geeignet für Menschen mit Übergewicht und/oder Gelenkproblemen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe; viel Wasser

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Aerobic Instructor
16 x Mo ab 23.02.15, 18.15-19.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 92,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

European Power Stretch

Schnuppertermin

Stretching mal anders: Wir trainieren dynamisch zu schneller Musik und dehnen den gesamten Muskelapparat sowie die wichtigsten Sehnen und Bänder. EPS will starke Bewegungseinschränkungen z. B. im Bereich der Gelenke, des Beckens, der Schulter oder der Beine wieder aufheben. Zerrungen, die oftmals beim Stolpern durch das ruckartige Abfangen entstehen können, werden durch eine Dynamisch gedehnte Muskulatur verhindert.

Bettina Meier, Instructor ESG®; ETB®; EPS®

321220 Konstanz
Mi, 25.02.15, 19.35-20.35 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321221 Konstanz
15 x Mi ab 25.02.15, 19.35-20.35 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum
86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Dieser Kurs eignet sich nicht für Personen mit diagnostizierten Wirbelsäulenverletzungen oder Herz-Kreislauferkrankungen. Bitte klären Sie die Teilnahme im Zweifelsfall vorab mit Ihrem Arzt ab.

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Power-Workout

Gezieltes kraftausdauerorientiertes Ganzkörpertraining, für alle. Eine Mischung aus verschiedenen Kurselementen wie Step-Aerobic, Intervalltraining, Herz-Kreislauf-Training. Unsere Trainingsziele sind Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Straffung.

Carmen Oexle, Functional Trainer, Bodytoning Instructor

321223 Steißlingen
15 x Mo ab 23.02.15, 19.00-20.00 Uhr
findet nicht statt am 02.03.15
Mindlestalhalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321224 Steißlingen
4 x Mo ab 06.07.15, 19.00-20.00 Uhr
Mindlestalhalle · 23,00 €
Anmeldeschluss: 29.06.15

321225 Steißlingen
15 x Do ab 19.02.15, 19.00-20.00 Uhr
findet nicht statt am 05.03.15
Mindlestalhalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

321226 Steißlingen
Carmen Oexle, Functional Trainer, Bodytoning Instructor
4 x Do ab 09.07.15, 19.00-20.00 Uhr
Mindlestalhalle · 23,00 €
Anmeldeschluss: 02.07.15

321230 Hohenfels

Power-Gym auch für Männer

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination erhöhen. Sie verbessern die Funktionen Ihres Herz-Kreislaufsystems und die Fettverbrennung. Ein ausgedehntes Stretching rundet unser Training ab.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe

Birgit Huber-Späth, Physiotherapeutin
NW-Trainerin
10 x Do ab 26.02.15, 19.00-20.00 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

TIPP

Afro Gym - Fitness, Kultur & Wellness

Fitness, Kultur & Wellness

Wer laufen kann, kann tanzen. Wir bewegen uns zu afrikanischen, geerdeten Trommelrhythmen. Zu Ganzkörperbewegungen kräftigen wir den Rücken, öffnen den Brustkorb, mobilisieren und lockern Schultergürtel und Becken. Eine Kombination aus Tanz, Kultur und Fitness.

Francoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin, Krankenschwester, Pilates Instructor

321240 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 25.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 10,50 €
Anmeldung erforderlich

321243 Konstanz
10 x Mi ab 25.02.15, 20.00-21.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 107,50 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Afro Gym mit der entspannenden Wirkung des Wassers!
Nutzen Sie im Anschluss an den Kurs gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness. (nicht in Kursgebühr enthalten).

Cardio zone – hier trainieren Sie (auch) Ihre Ausdauer: Tae Bo, Aerobic, Step, Zumba & Co

321306 Singen

Piloxing®

Piloxing verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Boxen. Es ist ein forderndes Intervalltraining, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, die allgemeine Beweglichkeit fördert, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und den Körper formt.

Nina Stadelhofer, Zumba Fitness® Instructor, Piloxing Instructor
17 x Do ab 26.02.15, 18.35-19.35 Uhr
vhs · 91,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 98,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

ETB®

get fit - lose weight - have fun - be strong

ETB® ist gemeinsames Schwitzen, Keuchen, Schlappmachen, Durchhalten, Gewicht verlieren, hart sein, Spaß haben, Willenskraft stärken, Fitness, bis an die Grenzen stoßen. ETB® besteht aus Kampfsporttechniken, die zu Musik ausgeführt werden. ETB® trainiert den ganzen Körper. Schon nach einigen Wochen sind die ersten Erfolge zu sehen. Üblicherweise wird ETB zweimal pro Woche trainiert.

Bitte mitbringen: Handtuch, saubere Hallenschuhe, Getränke

Bettina Meier, Instructor ESG®; ETB®; EPS®

321320 Konstanz
15 x Mo ab 23.02.15, 19.30-20.30 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321322 Konstanz
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

ETB Kurse in der Therme
Powern Sie sich aus und nutzen Sie im Anschluss an den Kurs gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness (nicht in Kursgebühr enthalten).

321325 Konstanz
Schnuppertermin
So, 01.03.15, 18.00-19.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

321326 Konstanz
8 x So ab 01.03.15, 18.00-19.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Anmeldeschluss: 22.02.15

321327 Konstanz
Schnuppertermin
So, 10.05.15, 18.00-19.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

321328 Konstanz
8 x So ab 10.05.15, 18.00-19.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Anmeldeschluss: 03.05.15

SkipBox

Training im Rocky-Stil! Kalorienverbrauchendes Ganzkörper-Workout mit Einführung in Circuit-Training und Seilspringen, einschließlich Fußarbeit, Kurz- und Langseilspringen zu Musik. Lernen Sie Techniken wie Toe Tap, Scherensprung & Double under!

Hazel Riffler, Zumba Fitness® Instructor
Tanztherapeutin, Sportlehrerin

321330 Eigeltingen
Schnuppertermin
Fr, 27.02.15, 19.15-20.15 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Homberg · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321331 Eigeltingen
17 x Fr ab 27.02.15, 19.15-20.15 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Homberg · 97,50 €
Anmeldeschluss: 20.02.15

Täglich von 9 bis 22 Uhr
Sauna ab 10 Uhr

Dienstags Damensauna
Werktags Wassergymnastik um 11, 15 und 19 Uhr

Bodensee-Therme Konstanz
Zur Therme 2
78464 Konstanz
+49 (0) 7531 / 363 07-0
www.therme-konstanz.de

VHS Kurse in der Therme Konstanz, Gymnastikraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ab 02.03.2015 10.00 -11.30 Uhr Qigong Gerold Gerber		ab 04.03.2015 09.30 - 11.00 Uhr Autogenes Training E. von Bismarck	ab 26.02.2015 11.30-12.30 Pilates Ute Reichenbach			
	ab 24.02.2015 14.00 -15.00 Uhr Zumba ® Gold Sandra Züllig					
			ab 26.02.2015 17.30-18.30 Uhr Pilates Fr. Kiasumbwa			29.02.2015 18.00-19.00 Uhr European Tae Bo ® Bettina Meier
		ab 25.02.2015 20.00 -21.00 Uhr Afro Gym Fr. Kiasumbwa	ab 26.02.2015 18.30-19.30 Uhr **Pilates** Fr. Kiasumbwa			

Im Anschluss können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde Sie die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen.

Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich, wenn Plätze frei sind! Bitte fragen Sie nach!

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Bokwa Fitness®

Schwitz das Alphabet!

Bokwa kombiniert Elemente aus dem afrikanischen Tanz Kwaito, Step-Aerobic, Kickboxen und Capoeira – heraus kommt der jüngste Trendsport. Exotische Tänze zu aktueller Musik, keine komplizierte Choreografie, kein Schritte zählen: Neben einem Grundschritt werden Zahlen und Buchstaben nachgetanzt, garniert mit Sprüngen und Wechselschritten. Die Intensität ist frei wählbar, dadurch eignet sich Bokwa für jung und alt. Schwitzen ist garantiert!
Bitte mitbringen: Getränke, Sportkleidung, gute Sportschuhe, Handtuch

Gianfranca Ciccarone, Bokwa Fitness Instructor Level 2

321340 Gottmadingen
Schnuppertermin
Di, 10.03.15, 19.00-20.00 Uhr
Fitness Studio move, Group Fitness Raum, Hauptstr. 35 · 5,50 €
Anmeldung erforderlich
Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke

321341 Gottmadingen
12 x Di ab 10.03.15
19.00-20.00 Uhr
Fitness Studio move, Group Fitness Raum, Hauptstr. 35 · 69,00 €, Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke
Anmeldeschluss: 03.03.15

321345 Hilzingen
Schnuppertermin
Di, 10.03.15, 20.30-21.30 Uhr
Grund- u. Hauptschule
5,50 € Anmeldung erforderlich

321346 Hilzingen
15 x Di ab 10.03.15, 20.30-21.30 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 86,00 €
Anmeldeschluss: 03.03.15

Drums Alive®

Das ganzheitliche Trainingsprogramm verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen (Aerobic- und Tanz-Elemente) mit dem pulsierenden Rhythmus des Trommelns. Das steigert die physische und mentale Fitness, baut Stress ab und macht vor allem sehr viel Spaß! Drums Alive® ist für alle Altersklassen geeignet und leicht zu erlernen.
Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung; Sportschuhe, Handtuch, Getränke

321360 Gottmadingen
Schnuppertermin
Kristina Moor, Drums Alive Instructor
Fr, 13.03.15, 09.30-10.25 Uhr
Fitness Studio move, Group Fitness Raum; Hauptstr. 35 · 5,00 €, Anmeldung erforderlich
Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €
zahlbar an der Theke

321361 Gottmadingen
Kristina Moor, Drums Alive® Instructor
12 x Fr ab 13.03.15, 09.30-10.25 Uhr
Fitness Studio move, Group Fitness Raum; Hauptstr. 35 · 64,00 € Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke
Anmeldeschluss: 06.03.15

321364 Konstanz
Schnuppertermin
Detlev Jung, Salsa Lehrer
Drums Alive® Instructor
Do, 26.02.15, 19.15-20.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

321365 Konstanz
Detlev Jung, Salsa Lehrer
Drums Alive® Instructor
10 x Do ab 26.02.15, 19.15-20.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

321401 Stockach-Wahlwies

Latino Aerobic & BodyforMing

Fit durch den Alltag

Zur Erwärmung gibt es ein Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Mit kleinen Schrittfolgen systematisch aufgebaut, vermittelt es Lust am Tanzen und trainiert gleichzeitig unser Gedächtnis. Anschließend folgt ein funktionelles Training der großen Muskelgruppen von Kopf bis Fuß. Beide Trainingsteile geben Kraft, Energie und Freude für den Alltag. Probieren Sie es aus!

Anita Dirnhofer, Rückenschulleiterin, Pluspunkt Gesundheit
12 x Mi ab 11.03.15, 19.35-20.50 Uhr
Waldorfturnhalle · 86,00 €
Anmeldeschluss: 04.03.15

321403 Konstanz

Power-Hour: Fatburner – Step – Bodyfit

Fatburner geht ans Limit! Die Kombination aus Herz-Kreislauftraining mit viel Step und Bodytoning kräftigt Ihre Ausdauer und Ihren ganzen Körper. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit Stretching.

Michaela Okle, Aerobic und Fitness Trainer
15 x Di ab 24.02.15, 18.55-20.25 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321407 Konstanz

Dance Step

Wir arbeiten mit einer höhenverstellbaren Plattform. Ein sehr gelenkschonendes Ausdauertraining, das Deine Pölsterchen zum Schmelzen bringt und vor allem viel Spaß macht. Es werden verschiedene Musikstile mit tollen Schritten kombiniert, Grundkenntnisse im Step Aerobic werden vorausgesetzt. Das Programm wird mit 15 Min Kräftigung und 15 Min Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Getränke, Handtuch

Elke Lauffer, Aerobic -Trainerin B Lizenz Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
15 x Mi ab 25.02.15, 19.20-20.50 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 120,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 129,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

321410 Singen

Step Aerobic & Bodyforming

Step-Aerobic ist eine Fitnesssportart, die mit Spaß und guter Musik das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Ausdauer steigert. Gesäß- und Beinmuskulatur werden optimal gekräftigt. Jede Stunde beginnen wir mit einem kleinen Warm-up, darauf folgt der Aerobic-Teil mit verschiedenen Schrittkombinationen. Übungen zur Rumpfkräftigung runden die Stunden ab. Zum Abschluss wird gedehnt und relaxt.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Sabine Burkard
15 x Di ab 24.02.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321413 Konstanz

Bodystyling - Cardiofit

Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch spezielle Kräftigungsübungen trainiert. Ebenso gehören Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Fit Mix.

Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B Lizenz Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
15 x Do ab 26.02.15, 18.00-19.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 100,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 107,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

321420 Hohenfels

Aerobic-Mix + BodyforMing

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre allgemeine aerobe Ausdauer durch rhythmische Bewegung des ganzen Körpers. Auf Wunsch werden wir einzelne Stunden auch zur Rumpfkräftigung nutzen. Die Straffung der Muskulatur führt zu einer verbesserten Körperhaltung. Alle Stunden enden mit entspannenden Dehnübungen.
Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe

Martina Roth-Matt
15 x Mi ab 25.02.15, 18.45-19.45 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Aerobic + Bodyforming

Ziel des Kurses ist die aerobe Ausdauer, Koordination und Kräftigung des gesamten Körpers mit verschiedenen Hilfsmitteln zu trainieren.
Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe

Claudia Reinhart

321423 Tengen
18 x Mo ab 23.02.15, 09.30-10.30 Uhr
Grundschule Beuren · 97,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 103,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321426 Tengen
18 x Mo ab 23.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Grundschule Beuren · 97,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 103,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321428 Tengen
17 x Do ab 26.02.15, 18.45-19.45 Uhr
Grundschule Beuren · 91,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 97,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

Dancefit

Tanzen Sie sich fit zu aktuellen Hits! Bewegen, Grooven und Toning – kommen Sie ins Schwitzen und machen Sie mit bei der Tanzparty! Die perfekte Art, fit zu werden und Stress abzubauen – mit einem energiegeladenen Dance-Workout zu den neuesten britischen Charts!
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, evtl. Decke

Hazel Riffler, Zumba Fitness® Instructor
Tanztherapeutin, Sportlehrerin

321430 Eigeltingen
Schnuppertermin
Mi, 25.02.15, 17.15-18.15 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Homberg · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321431 Eigeltingen
Hazel Riffler, Zumba Fitness® Instructor; Tanztherapeutin, Sportlehrerin
18 x Mi ab 25.02.15, 17.15-18.15 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Homberg · 103,50 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Zumba® Gold für Erwachsene

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA Fitness. ZUMBA Gold eignet sich sowohl für aktiv Junggebliebene als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Es bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte leicht zu erlernen und einfach nachzutanzen sind. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen! Halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit ZUMBA Gold.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke

Conny Heuer, Zumba® Fitness Instructor;
Zumba® Gold Instructor, Fitness Coach B,
Sandra Züllig, Zumba Fitness®, Zumba Gold®,
Zumba Kids®, Aqua Zumba® Instructor

321501 Konstanz
15 x Do ab 19.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstr. 14
80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €

321502 Konstanz
10 x Do ab 18.06.15, 18.00-19.00 Uhr
Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14 · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €

TIPP

Zumba® Gold in der Therme

Kombinieren Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm mit der entspannenden Wirkung des Wassers. Nutzen Sie im Anschluss an den Kurs gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness (nicht in Kursgebühr enthalten).
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke

Sandra Züllig, Zumba Fitness®, Zumba Gold®,
Zumba Kids®, Aqua Zumba® Instructor

321503 Konstanz
8 x Di ab 24.02.15, 14.00-15.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum
70,00 € Anmeldung erforderlich

321504 Konstanz
8 x Di ab 21.04.15, 14.00-15.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum
70,00 € Anmeldung erforderlich

321506 Mühlingen

Zumba® Fitness plus Bodyforming

In der ersten Hälfte der Stunde werden wir durch Zumba Fitness unsere Ausdauer trainieren. In der zweiten Hälfte formen wir durch abwechslungsreiches Krafttraining unseren Körper, um ein effektives Trainingsziel zu erreichen.

Helga Elsner, Zumba® Fitness Instructor
15 x Mi ab 25.02.15, 19.45-20.45 Uhr
Mainwangen; Gemeindessaal · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

321510 Rielasingen-Worblingen

Zumba® Toning

Rhythmisches Muskelaufbautraining zum typischen Zumba®-Feeling unter Zuhilfenahme kleiner Hanteln. Unterhaltsam, andersartig, herausfordernd, wirkungsvoll.
Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Sportschuhe, Getränk, kleines Handtuch, 1 Paar Kurzhanteln 0,5-1 kg

Larissa Bäcker, Zumba® Fitness Instructor
17 x Mi ab 25.02.15, 19.10-20.10 Uhr
Turnhalle Scheffelschule-Neubau; Eingang Niedergasse · 91,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 98,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

Zumba® Fitness

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Chachacha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Reggaeton und Cumbia. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstils werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.
Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe mit Drehpunkt (Aerobicschuhe), Sportbekleidung

321520 Bodman-Ludwigshafen
Andrea Bix, Zumba-Instructor, Fitnesstrainer Aerobic, Pilates Trainer, Rückenschullehrerin
17 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.00 Uhr
Bodman, Sporthalle · 91,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 98,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

321523 Engen
Iveta Maier, Zumba® Fitness Instructor
15 x Di ab 24.02.15, 18.45-19.45 Uhr
Großsporthalle, Spiegelraum · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321526 Hohenfels
Schnuppertermin
Susanne Martin, Zumba Fitness® Instructor
Di, 24.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

Zumba® Fitness ist ein tolles, motivierendes Fitnessprogramm. Es arbeitet mit vielen Drehbewegungen. Bitte fragen Sie bei orthopädischen Grunderkrankungen an Knie, Hüfte oder Wirbelsäule Ihren Arzt, ob eine Teilnahme bedenkenlos möglich ist. Beachten Sie immer Ihre individuellen körperlichen Grenzen!

321527 Hohenfels
Susanne Martin, Zumba Fitness® Instructor
10 x Di ab 24.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321528 Konstanz
Heike Seehausen, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Gold; dipl. Tanzpädagogin Bewegungspäd. nach Franklin
Start 04.03.15; Preis: 86,00€ ab 10 TN
bei 6 - 9 TN 92,00 €,
Anmeldeschluss: 25.02.15

51-321532 Konstanz

Zumba® Fitness

Heike Seehausen, Zumba (R) Fitness Instructor, Zumba Gold; dipl. Tanzpädagogin, Bewegungspäd. nach Franklin
16 x Mi ab 04.03.15, 19.00-20.00 Uhr
Konstanz; Praxis Jan Seehausen
Byk-Gulden-Str.2 · 86,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

321535 Konstanz

Gina Garcia-Balla, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Kids Instructor
8 x Fr ab 27.02.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 43,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 46,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15

321536 Konstanz

Pia Maier, Zumba® Fitness Instructor
8 x Fr ab 15.05.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 43,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 46,00 €
Anmeldeschluss: 08.05.15

321538 Mühlingen

Helga Elsner, Zumba® Fitness Instructor
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Mainwangen; Gemeindessaal · 80,00 € ab 10 TN bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

321540 Reichenau

Pia Maier, Zumba® Fitness Instructor, Gina Garcia-Balla, Zumba ® Fitness Instructor, Zumba Kids Instructor
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Bühne der Inselhalle · 80,00 € ab 10 TN bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

321550 Singen

Larissa Bäcker, Zumba® Fitness Instructor
17 x Mo ab 23.02.15, 20.45-21.45 Uhr
vhs · 91,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 98,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321555 Stockach

Helga Elsner, Zumba® Fitness Instructor
15 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Grund- u. Werkrealschule;
Bewegungsraum Mensa · 86,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321560 Stockach-Hoppetenzell

Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilates-instruktorin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
10 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.00 Uhr
Gemeinschaftshaus · 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

321561 Stockach-Hoppetenzell

Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilates-instruktorin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
15 x Di ab 24.02.15, 19.45-20.30 Uhr
Gemeinschaftshaus · 60,00 € ab 10 TN bei 6-9 TN 64,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Indoor Cycling

Cycling ist Indoor-Fahrradfahren. Menschen verschiedenster Fitnesslevel haben gleichzeitig Spaß und können über musikgesteuerte Belastungsintervalle und Herzfrequenzkontrolle an ihrem individuellen Trainingsziel arbeiten. Cycling eignet sich als allgemeines Konditionstraining, zur Gewichtsreduktion/Fettverbrennung oder als Wettkampfvorbereitung für leistungsorientierte Sportler. Erfahrene Trainer helfen Ihnen beim Herausfinden der persönlichen Trainingsherzfrequenz.
Bitte mitbringen: wenn Sie haben, Klickpedalschuhe (dürfen nur im separaten Cyclingraum getragen werden), Getränke

321601 Gottmadingen
Schnuppertermin

Ramona Kästel, Indoor Cycling Instructor
Mo, 09.03.15, 19.30-20.25 Uhr
Fitness Studio move, Cycling Raum; Hauptstr. 35 · 5,00 €, Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke
Anmeldung erforderlich

321602 Gottmadingen

Ramona Kästel, Indoor Cycling Instructor
12 x Mo ab 09.03.15, 19.30-20.25 Uhr
Fitness Studio move, Cycling Raum; Hauptstr. 35
63,50 €, Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 € zahlbar an der Theke
Anmeldeschluss: 02.03.15

321608 Konstanz
Schnuppertermin

Lukas Thum, Indoor Cycling Trainer
Mi, 25.02.15, 10.00-10.50 Uhr
Fitness Studio Bestform; Max-Stromeyer-Str. 37; Cyclingraum · 5,00 €, Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke, Sauna möglich nach Anfrage
Anmeldung erforderlich

321609 Konstanz

Lukas Thum
Indoor Cycling Trainer
15 x Mi ab 25.02.15, 10.00-10.50 Uhr
Fitness Studio Bestform; Max-Stromeyer-Str. 37; Cyclingraum · 72,00 €, Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke, Sauna möglich nach Anfrage
Anmeldeschluss: 17.02.15

321615 Singen
Schnuppertermin

Ramona Kästel, Indoor Cycling Instructor
Mi, 11.03.15, 19.00-19.55 Uhr
Fitness Studio move; Cyclingraum, Carl-Benz-Str. 27 · 5,00 €, Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke,
Anmeldung erforderlich

321616 Singen

Ramona Kästel, Indoor Cycling Instructor
12 x Mi ab 11.03.15, 19.00-19.55 Uhr
Fitness Studio move; Cyclingraum, Carl-Benz-Str. 27 · 58,00 €, Nutzung der Duschen für zzgl. 1,00 €, zahlbar an der Theke
Anmeldeschluss: 04.03.15

TIPP

Mountainbike Kurse

Schwerpunkt Fahrtechniktraining & Panoramafahrten im Donautal

weitere Infos im Kapitel „Bewegung & Gesundheit/Rubrik Mountainbike"

Nordic Walking

323101 Hohenfels

Nordic Walking

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, falls vorhanden Stöcke; können in begrenzter Zahl gestellt werden

Birgit Huber-Späth, Physiotherapeutin NW-Trainerin
4 x Di ab 07.04.15, 18.00-19.30 Uhr
Physiotherapiepraxis Huber-Späth · 35,00 €
Anmeldeschluss: 31.03.15

TIPP

Nordic Walking für Schwangere

Sie möchten sich während der Schwangerschaft fit halten und eine Auszeit an der frischen Luft nehmen? Durch das Einsetzen der Nordic Walking Stöcke werden Gelenke und Bänder geschont, das Herz-Kreislauf-System sanft angeregt, Kraft und Ausdauer werden bis zum Schluss erhalten - rundum eine gute Vorbereitung für die Geburt und die Zeit danach. Bei Starkregen steht uns der Bewegungsraum für ein Indoor-Fitnessprogramm zur Verfügung.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Nordic Walking Stöcke. Das Ausleihen von Stöcken und Tragehilfen/Tüchern ist gegen eine Leihgebühr von je 1,00 € pro Einheit möglich.

Stefanie Weinbrenner, Physiotherapeutin, Nordic Walking Instructor, Pilates Trainerin Trageberaterin

323105 Singen
Schnuppertermin

So, 29.03.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erforderlich

323106 Singen

8 x So ab 29.03.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.03.15

323107 Singen

8 x So ab 21.06.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 14.06.15

TIPP

Babbelwalking nach der Rückbildung

mit Tragetuch/Tragehilfe

Gemeinsam mit anderen Müttern lernt Ihr die Technik des Nordic Walkings, trainiert Eure Ausdauer und Kraft. Die Babys können währenddessen die Natur in direkter Anbindung zu Eurem Körper erfahren, die Farben und Gerüche auf sich wirken lassen oder einfach ein Nickerchen machen. Gönnen wir uns eine Auszeit vom Alltag. Bei Starkregen steht uns der Bewegungsraum für ein Indoor-Fitnessprogramm zur Verfügung.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Nordic Walking Stöcke. Das Ausleihen von Stöcken und Tragehilfen/ Tüchern ist gegen eine Leihgebühr von je 1,00 € pro Einheit möglich.

Stefanie Weinbrenner, Physiotherapeutin, Nordic Walking Instructor, Pilates Trainerin Trageberaterin

323110 Singen
Schnuppertermin
Mi, 25.03.15, 14.00-15.00 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erforderlich

323111 Singen
8 x Mi ab 25.03.15, 14.00-15.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.03.15

323112 Singen
8 x Mi ab 17.06.15, 14.00-15.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 10.06.15

ElliptiGO

TIPP

ElliptiGO® Kurs

Laufen, Fahrradfahren und Crosstraining in einem: Das ElliptiGO® ist ein Fitness- und Trainingsgerät für draußen. Gelenkschonend können Sie an der frischen Luft Fett verbrennen. Es eignet sich für Menschen mit Knie- und Rückenbeschwerden, auch Übergewicht ist für das EllipitoGO® kein Hindernis. Erleben Sie dieses Gute-Laune Gerät auf tollen Radewegen im Hegau.

Michaela Hug, ElliptiGo®-Trainer, Peter Hug, Sportlehrer, ElliptiGO® Trainer

323120 Singen
Sa, 18.04.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei Schlechtwetter 25.04.15
Treffpunkt: Singen; Buckengarten 4 · 28,00 €, Voranmeldung erforderlich

323121 Singen
Sa, 20.06.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei Schlechtwetter: 04.07.15
Treffpunkt: Singen; Buckengarten 4 · 28,00 €, Voranmeldung erforderlich
Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes.
Sie kennen ElliptiGo® nicht? Auf der Einstiegsseite des Fachbereichs finden Sie ein Foto.

Mountainbike

323218 Moos

Mountainbike Fahrtechniktraining

Ziel des Kurses ist die sichere Beherrschung des Mountainbikes in schwierigem Gelände. Wir trainieren gemeinsam Hindernisse zu überwinden, enge und weite Kurven zu fahren sowie das sichere Auf- und Absteigen am Berg. In geeignetem Übungsgelände am Schienerberg oder Böhlerberg werdet ihr auch einige schöne Strecken in der Umgebung kennenlernen.
Treffpunkt::13.00 Uhr Radolfzell; Zweirad Joos oder 13.30 Uhr Ortseingang Moos am Getränkemarkt

Thomas Zieten, FÜL MTB (DAV), Steffi Zieten
3 x Sa ab 09.05.15, 13.30-17.30 Uhr
AusweichTermine bei Schlechtwetter werden mit der Gruppe abgestimmt
Höri rund um den Schienerberg · 80,00 €, MTB-Verleih bei Zweirad Joos für 20,00 € pro Tag möglich
Anmeldeschluss: 02.05.15
Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes.

TIPP

Open MTB map – Eine Einführung

Routenplanung fürs Mountainbiken mit Open Source Karten

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Beruf & Medien/ Rubrik Computer & Internet“

323220

Mountainbike Ausfahrt

albbike MTB . NATUR . ERLEBNIS

Schwerpunkt Fahrtechniktraining
vhs + ALBBIKE

Auf der Zollernalb finden wir perfekte Bedingungen, um auf ausgewählten Touren gemeinsam an eurer Fahrtechnik zu feilen: die richtige Grundposition auf dem Bike, effizientes Bremsen, Anfahren in schwierigem Gelände, sichere Kurventechnik, Fahren von Spitzkehren sowie das Überwinden von Hindernissen. Nebenbei erleben wir die raue Alb als MTB-Region und genießen ihre charakteristischen Wacholderheiden, schroffe Felsen und Fernblicke (inkl. Albvesper).
Bitte mitbringen: fahrtüchtiges MTB; Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
So, 26.04.15, 09.30-16.30 Uhr
AusweichTermin bei Schlechtwetter: 20.06.15
Region Albstadt, ausgewählte Trails auf der Zollernalb · 59,00 € zzgl. Fahrtkosten für Anfahrt; MTB-Verleih vor Ort möglich
Anmeldeschluss: 19.04.15
Treffpunkt: 8.00 Uhr am Bahnhof Markelfingen, Fahrt nach Albstadt in Fahrgemeinschaften (werden vorab organisiert). Rückkehr gegen 18.00 Uhr.

Für eine reibungslose Organisation ist die Angabe der E-Mailadresse und der Telefonnummer bei Anmeldung zwingend erforderlich.
Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes.

323222

Mountainbike Ausfahrt

Schwerpunkt Landschaftserlebnis & Panorama: Oberes Donautal
vhs + ALBBIKE

Bei dieser Tour steht das Naturerlebnis im Vordergrund. Wir fahren mit dem Zug nach Fridingen und erkunden das Obere Donautal mit dem Bike. Felsen und Täler, Burgen und Schlösser, Sagen und Legenden. Herrliche Aussichten über das Tal (inkl. Vesper) machen diese Tour zu einem ganz besonderen Erlebnis. Natürlich verzichten wir auch nicht auf einen Kaffeestopp bei einer der zahlreichen Einkehrmöglichkeiten auf unserem Weg.
Bitte mitbringen: fahrtüchtiges MTB; Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
So, 14.06.15, 09.30-16.30 Uhr, Ausweichtermin bei Schlechtwetter wird mit der Gruppe vereinbart
Oberes Donautal · 59,00 € zzgl. Fahrtkosten für Anfahrt; MTB- Verleih bei Zweirad Joos für 20€ pro Tag möglich
Anmeldeschluss: 31.05.15

Treffpunkt: 8.20 Uhr am Konstanzer Bahnhof (Gleis 3a bzw. Absprache über individuellen Zustieg), Rückkehr gegen 18.00 Uhr.
Für eine reibungslose Organisation ist die Angabe der Emailadresse und der Telefonnummer bei Anmeldung zwingend erforderlich.
Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes.

TIPP

Indoor Cycling Kurse für das Grundlagentraining in Kooperation mit Best Form und move finden Sie im Kapitel „Bewegung & Gesundheit/Rubrik Indoor Cycling“

TIPP

Mountainbike Ferienkurs für Kids (und ihre Eltern)

albbike MTB . NATUR . ERLEBNIS

vhs + ALBBIKE
Für Kinder im Alter von 7-9 Jahren &
Für Teenager im Alter von 10-12 Jahren

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Junge vhs, Familien vhs“

Geocache

323230 Konstanz

Geocache für Einsteiger

Richtig cachen will gelernt sein. Wie funktioniert Geocachen? Wo finde ich Geocaches in meiner Nähe? Wie bekomme ich sie auf das GPS-Gerät oder Smartphone? Was tun, wenn ich einen Cache gefunden habe? All diesen Fragen werden wir im Kurs nachgehen – und nicht nur das: natürlich begeben wir uns nach dem theoretischen Teil direkt in die Praxis und probieren das Gelernte praktisch aus.

Bitte mitbringen: Smartphone oder GPS Gerät mit passendem Verbindungskabel zum PC, wetterfeste Kleidung, Vesper, Getränke,

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
Sa, 28.03.15, 09.00-16.00 Uhr
Theorie: 09.00-12.00 Uhr, Praxis 13.00-16.00 Uhr
vhs · 40,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 21.03.15

Segeln

Schnupperkurs Segeln

Die Basics

Sie wollen in das Segeln hinein schnuppern und den See vom Wasser aus genießen? Mit uns lernen Sie ein Segelboot vorzubereiten und unter Nutzung des Windes auf dem Wasser zu führen. Dazu gehören „das Lesen" des Windes, das Durchführen von Wende- und Hafenmanövern. Ein erfahrener Segeltrainer begleitet Sie bei Ihren ersten Lernerfolgen und stellt sicher, dass beim Erlernen auch die Freude am und auf dem Wasser nicht auf der Strecke bleibt.
Bitte mitbringen: feste Schuhe, dem Wetter entsprechende, windfeste Kleidung, Sonnencreme, Mütze, Flasche Wasser

Sara Wild, Inh. Segel- & Wassersportschule, Segellehrerin, Hochseeausbildung

3234-25 Konstanz
Do-So, 20.08.-23.08.15, je 15.30-19.30 Uhr
Segel- und Wassersportschule Wilde Flotte, Uferstr. 20, KN-Wallhausen · 192,00 €
max. 4 Personen
Anmeldeschluss: 13.08.15

3234-27 Konstanz
2x Di & Do ab 08.09.15, je 15.30-19.30 Uhr
Segel- und Wassersportschule Wilde Flotte, Uferstr. 20, KN-Wallhausen · 192,00 €
max. 4 Personen
Anmeldeschluss: 01.09.15

Ferienkurs Segeln

TIPP

Für Teens ab 12 Jahren

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Junge vhs/ Rubrik Segeln"

Bogenschießen

Instinktives Bogenschießen im Freien

(3D-Bogenschießen)

Sie möchten Bogenschießen lernen? Sie möchten abschalten, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, Ihren Körper in freier Umgebung in Aktion spüren? Ich führe Sie systematisch in die instinktive Schießtechnik und den Bewegungsablauf des Bogenschießens ein. Sie lernen Ihren Körper zu kontrollieren und bekommen einen Einblick in die Materialkunde. Nach diesem Grundkurs können Sie selbstständig mit Pfeil und Bogen umgehen und die erlernte Technik auf jedem 3 D-Parcours anwenden.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, enganliegende Oberbekleidung, Getränke. Das Bogenmaterial wird komplett gestellt. Sie können jedoch auch eigenes Material verwenden

Thomas Widinger, B-Trainer beim Deutschen Schützenbund

323502 Rielasingen-Worblingen
Sa, 28.03.15, 10.00-16.00 Uhr
Burg Rosenegg bei Rielasingen
48,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 21.03.15

323503 Rielasingen-Worblingen
Sa, 25.04.15, 10.00-16.00 Uhr
Burg Rosenegg bei Rielasingen
48,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 18.04.15

323504 Rielasingen-Worblingen
Sa, 16.05.15, 10.00-16.00 Uhr
Burg Rosenegg bei Rielasingen
48,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 09.05.15

323505 Rielasingen-
Sa, 20.06.15, 10.00-16.00 Uhr
Burg Rosenegg bei Rielasingen
48,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 13.06.15

323506 Rielasingen-
Sa, 18.07.15, 10.00-16.00 Uhr
Burg Rosenegg bei Rielasingen
48,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 11.07.15

Selbstverteidigung & Kampfsport

324002 Konstanz

Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie, in kritischen Situationen die Nerven zu behalten, Situation und Reaktion richtig und ruhig einzuschätzen und nicht überstürzt zu reagieren. Sie lernen praktische Instrumente aus dem Bereich des Kampfsports und der Selbstverteidigung kennen, machen sich Ihrer Stärke bewusst und üben neue, erfolgreiche Verhaltensmuster ein.

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan) Mentaltrainer
Sa, 18.04.15, 10.00-15.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness, Robert-Bosch-Str. 18 · 60,00 €, Anmeldung erforderlich

Selbstverteidigung für Mädchen

TIPP

Im Alter von 8-13 Jahren

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Junge vhs"

vhs bringt Weitblick.

Quelle: albbike

324403 Konstanz
Eltern-Kind-Karate
Kinder von 3-6 Jahren

Das Eltern-Kind-Training für alle Familien mit kleinen Kindern, die gemeinsam einen sportlichen Abend erleben wollen.

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan) Mentaltrainer
4 x Fr ab 12.06.15, 16.00-16.45 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness, Robert-Bosch-Str. 18 · 25,00 € für 1 Erwachsener, 1 Kind
jedes weitere Kind 12,50 €
Anmeldung erforderlich

Gesundheit & Körper

Workshops und Seminare

33101 Singen
Raucherentwöhnungskurs
Nichtraucher in 6 Wochen

Sie sind entschlossen mit dem Rauchen aufzuhören. Herzlichen Glückwunsch! Damit sind Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und einem längeren Leben. Wir arbeiten nach einem wissenschaftlich anerkannten Modell der Universität Tübingen. Dieses kombiniert die Behandlung der körperlichen und seelischen Abhängigkeit vom Nikotin und Rauchen. Der Kurs bietet Information und Beratung, Einführung in Entspannungsverfahren, Austausch in Kleingruppen, Beratung bei Nikotinersatztherapie u.a.

Maria Lühder, Dipl. Sozialarbeiterin, Fachstelle-Sucht Singen
6 x Di ab 14.04.15, 18.30-20.00 Uhr
Fachstelle Sucht, Julius-Bührer-Str. 4, DAS 1, 3. OG · 140,00 €, max. 10 TN;
Anmeldeschluss: 07.04.15
Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung zur Kostenerstattung durch die Krankenkasse.

Babysitterkurs
Für Teens ab 12 Jahren

Mit Babysitting kann man sich ein wenig Geld dazu verdienen und anderen helfen. Ein verantwortungsvoller Job! Damit Du beim Kinderhüten weißt, was du tun musst, besprechen wir alle wichtigen Themen, begonnen bei Pflege, kindlichen Entwicklungsstufen, den Umgang mit dem Baby, über rechtliche Fragen bis hin zur Unfallverhütung. Zum Abschluss erhältst du den „Babysitter-Pass“ als Nachweis für die erfolgreiche Teilnahme.
Bitte mitbringen: Vesper; Getränk

Stefanie Anheier

352094 Stockach-Hoppetenzell
Fr, 06.03.15, 17.00-19.30 Uhr
Sa, 07.03.15, 09.00-14.30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 48,00 €
Anmeldeschluss: 27.02.15

352095 Stockach
Fr, 31.07.15, 17.00-19.30 Uhr
Sa, 01.08.15, 09.00-14.30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 48,00 €
Anmeldeschluss: 24.07.15

Vorträge

36000 Konstanz
Susanna Güttler: Ernährung im Alter
Eine gesunde Ernährung leistet einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für Gesundheitszustand, Wohlbefinden und Lebensqualität. Besonders mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine nicht mehr ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit. Dieser Vortrag gibt Hinweise für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung im Alter.

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin
Mi, 25.03.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36001 Konstanz
Susanna Güttler: Ausgewogene vegane Ernährung
Worauf muss man achten, wenn man sich vegan ernährt? Ist diese Ernährungsform gesund und bekommt man alle wichtigen Nährstoffe? In diesem Vortrag werden viele Vorteile der veganen Ernährung aufgezählt. Außerdem bekommen Sie noch Tipps wie die Umstellung auf eine rein pflanzliche Kost klappt. Vegane Ernährung ist gesund, macht Spaß und ist leichter als man denkt!

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin
Do, 26.02.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Astoria-Saal · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36100 Singen
Mathias Graf: Sex, Liebe, Fußball und rote Rosen
vhs + profamilia
An diesem Abend wird ein Einblick in die Paar- und Sexualberatung gegeben. Mit welchen Schwierigkeiten sind Paare häufig im Laufe des gemeinsamen Lebens konfrontiert, was sind die Hintergründe und welche Möglichkeiten gibt es, gut über die Runden zu kommen? Der Vortrag soll den Zuhörern gleichzeitig ein Stück Verständnis für den eigenen Partner vermitteln und Anregungen für eine lebendige Partnerschaft mitgeben.

Mathias Graf, Diplom Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, Paartherapeut
Di, 24.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36200 Konstanz
Prof. Martin Lukoschek: Gelenkersatz der großen Gelenke – was hat sich bewährt
vhs + Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Die Zahl der Gelenkerkrankungen nimmt zu. Viele Patienten stehen vor der Frage, wann ist ein Gelenkersatz an Knie, Schulter oder Hüfte erforderlich und welche Methode ist im Falle eines Gelenkersatzes die richtige? Diese Fragen werden von Prof. Martin Lukoschek, Chefarzt an der orthopädischen Konstanzer Fachklinik Vincentius-Krankenhaus im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz, anschaulich erläutert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit allgemeine Fragen zu stellen.

Prof. Dr. med. Martin Lukoschek, Orthopäde, Sportmediziner, Spezielle Orthop. Chirurgie
Mi, 18.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Astoria-Saal · gebührenfrei

36201 Stockach
Dr. Michael Ritter: Herzrhythmusstörungen
vhs + KVBW
Mein Herz schlägt im 3/4 Takt. Kann das sein? Oder war da ein kleiner Aussetzer? Eigentlich fühle ich mich gut. Aber ist mein Herz damit gesund? Herzrhythmusstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Mancher leidet darunter, ein anderer nimmt sie nicht wahr. Viele sind harmlos, aber die Gefährlichen sollte man erkennen.

Dr. med. Michael Ritter, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Di, 19.05.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36202 Singen
Dr. Holger Roick: „Mir ist so schwindelig“
Schwindel und was dahinter steckt

vhs + KVBW
Schwindel ist ein Symptom, hinter dem viele verschiedene Ursachen stehen können: altersbedingte Beeinträchtigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutdruckschwankungen, neurologischen Erkrankungen und Erkrankungen des Gleichgewichtsorgans im Ohr, aber auch psychische Beeinträchtigungen wie z.B. Ängste. Der Vortrag gibt einen Überblick über Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden des Phänomens. Im Anschluss besteht die Möglichkeit allgemeine Fragen zu stellen.

Dr. med Holger Roick, E/M/S/A, Zentrum für Neurologie/Neuroradiologie/Psychiatrie.
Di, 19.05.15, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36300 Konstanz

Dr. Elke Schulz: Curcuma und seine Bedeutung in der Tumorprävention

vhs + BioLago

Curcuma ist eines der großartigsten medizinischen Gewürze in der Welt. Die medizinische Wirkung von Curcuma hat in den letzten Jahrzehnten in der westlichen Medizin zunehmend an Bedeutung gewonnen. Zahlreiche medizinische Studien konnten belegen, dass Curcumin ein vor Krebs schützendes Potenzial besitzt. Es wirkt u.a. antikarzinogen, entzündungshemmend, antioxidativ, steigert die Krebsschutzwirkung von Vitamin D und unterstützt das Immunsystem.

Dr. Elke Schulz, Pflanzenbiochemikerin
Mi, 25.02.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Astoria-Saal · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36302 Singen

Sabrina Gundert: Leben mit Hochsensibilität

Laute Geräusche, starke Gerüche, ein Gang durchs Einkaufszentrum, zu viele Reize und fehlende Rückzugsmöglichkeiten – all dies macht Hochsensiblen zu schaffen. Hochsensibilität ist keine Krankheit, doch können durch ständige Überreizung Krankheiten entstehen. Oft reagieren Hochsensible auch psychosomatisch. Der Vortrag informiert über das Thema, geht auf Hintergründe, Auswirkungen und den möglichen Umgang mit der Hochsensibilität im eigenen Leben ein. Anschließend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Sabrina Gundert, Freie Journalistin, Autorin und Schreibcoachin
Di, 14.04.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36304 Konstanz

Karina Gütges: Resilienz – Sieben Faktoren zur Stärkung der eigenen Kompetenzen

Herausfordernde Situationen konstruktiv meistern

Das moderne Leben ist komplex und vielschichtig. Es konfrontiert uns immer wieder mit herausfordernden und stressigen Situationen. Resilienz bezeichnet man auch als seelische Widerstandskraft. Wir bilden unsere Resilienzfähigkeit bereits in der Kindheit aus, können sie aber auch als Erwachsene stärken und weiter ausbauen. Im Vortrag werden die sieben Faktoren zur Stärkung der Resilienz vorgestellt und durch Übungen erfahrbar.

Karina Gütges
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo, 20.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Astoria-Saal · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36400 Singen

Kaerstin Mampe: Umgang und Kommunikation mit demenziell Erkrankten

Im Verlauf einer Demenzerkrankung wird es immer schwerer, sich gegenseitig zu verstehen. Jeder Kontakt- und Kommunikationsversuch wird zu einer beiderseitigen Herausforderung. Die im Vortrag beschriebenen Hintergründe, Anregungen und Tipps bieten eine Vielzahl von unmittelbar einsetzbaren Hilfen für medizinisch - pflegerisch oder psychosozial qualifizierte Berufsgruppen. Aber auch Menschen ohne spezielle Qualifikation wie Angehörige, Freunde oder freiwillige Helfer können sie sofort, ohne eine spezielle Schulung, nutzen.

Kaerstin Mampe
Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Do, 19.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

36401 Stockach

Kaerstin Mampe: Die verschiedenen Stadien der Alzheimer Krankheit

Menschen mit Demenz brauchen Unterstützung - meist rund um die Uhr. Pflegende Angehörige und professionell in der gesundheitlichen Versorgung Tätige benötigen ausreichende Kenntnisse über Krankheitsbilder und -verläufe, Therapiemöglichkeiten, angemessene Formen der Kommunikation, der Ernährung, der Bewegung sowie geeignete Maßnahmen der Wohnungsanpassung. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über Demenz wissen wollen und Betroffene und Angehörige unterstützen wollen.

Kaerstin Mampe
Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Di, 12.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €
Kein Bankeinzug bei Anmeldung über die Homepage!

Die vhs-Vortragskarte

berechtigt in diesem Semester zum Besuch von ca. 90 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden – die Vorträge finden unabhängig von der Teilnehmerzahl statt.

Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Falle des Ausfalls oder einer Terminverschiebung, was leider immer mal vorkommen kann, direkt benachrichtigt.

Essen & Trinken

Inhalt

75 Kulinarische Neuigkeiten
xx Euregio-Seminarreihe
xx Gewürze & Kräuter
xx Clever kochen – besser essen
xx Vegetarisch oder vegan
xx Leckereien mit Klaus Koch
xx Premiumkochkurse mit Enrico & Angélique
xx Spanische Tapas
cc Italienische Küche
xx Orientalische Küche
xx Asiatische Küche
xx Pralinen
xx Kuchen & Gebäck

xx Kinderkurse Kochen & Backen

xx Weinseminare
xx Bier & Braukunst

Ansprechpartnerin

Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, Tel. 07731/9581-25
jacobs-krahnen@vhs-konstanz-singen.de

Gesund kochen – mit Genuss essen.
Sie lieben den Genuss, gutes Essen und Trinken in einer angenehmen Atmosphäre? Sie möchten die regionale Küche neu entdecken? Sie lieben die Abwechslung, die die Küche fremder Länder bietet? Die Getränkekurse zeigen, welche Getränke die kulinarischen Kreationen am besten begleiten.
Unsere Kochkurse, die von fachkundigen Dozenteninnen und Dozenten durchgeführt werden, umfassen verschiedenste Themenbereiche der nationalen und internationalen Küche. Kinder, Studierende, berufstätige Menschen und solche, ohne besondere Vorkenntnisse bekommen dabei Spaß an der Kochkunst und lernen mit Genuss gesund zu kochen.
Kulinarische Highlights verbinden Wissen und Genuss. Lassen Sie sich jedes Mal aufs Neue überraschen.

Wichtige Hinweise:
- Anmeldeschluss für alle Kochkurse ist eine Woche vor Kursbeginn!
- Für die meisten Kurse gibt es eine begrenzte Teilnehmerzahl.
- Die anfallende Lebensmittelumlage wird, wenn nicht anders vermerkt, von der Kursleitung eingesammelt. Bitte bringen Sie möglichst Kleingeld mit.

Kurse mit diesem Symbol werden von Kochprofis durchgeführt.

Kulinarische Neuigkeiten

TIPP

37100 Konstanz
Werner Endres & Die Eingeborenenmusik vom Bodensee: Besser als wie gar nint
Rotweinprobe mit Vesper und Musik

Längst Kult und jetzt in der Euregio-Seminarreihe: Seit 50 Jahren präsentiert das Urgestein der Haltnau, Werner Endres, auf seine ganz eigene Art Weine der Region mit viel Wissenswerten bei einer währschaften Vesper. In diesem Jahr wird er begleitet von den Eingeborenenmusikern vom Bodensee mit ihren ironischen und „phydläsophischen" Liedern, in denen Witz und Humor im Vordergrund stehen. Die Texte, in einem Ur-Konstanzer Dialekt geschrieben, harmonieren bestens mit den Rotweinen der Region, die Werner Endres, auch nicht dialektfrei, präsentiert.

Werner Endres, Haltnau-Wirt, Norbert Heizmann, Notker Homburger, Eingeborenenmusik vom Bodensee
Sa, 21.03.15, 19.00-22.00 Uhr
Restaurant/Weinstube Haltnau, Uferpromenade 107, Meersburg
42,00 € inkl. Vesper, Weinprobe, Musik
Anmeldeschluss: 17.03.15

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

11900 Konstanz
Historisch - Kulinarischer Stadtbummel
ab 12 Jahren

Text Seite xxx

Manfred Kammerlander, Stadtführer
Mi, 22.04.15, 18.00-22.00 Uhr
65,00 € incl. 3-Gänge-Menü, Apéritif, Lokale Weine u. Mineralwasser. in 3 Lokalen und Stadtführung, ab 12 Jahre

11901 Konstanz
Dämmerschoppenbummel durch Alt-Konstanz
Geheimnisvoll-romantische Niederburg

Treffpunkt: Münsterplatz, Römerpyramide.
Text Seite xxx

Manfred Kammerlander, Stadtführer
Fr, 22.05.15, 17.00-19.30 Uhr
14,00 € inkl. 1 Bier, Butterbrezele und Wein

Besuch auf dem Hönig-Hof
Einblick in den Freilandhühnerstall

Text Seite xxx

Christoph Hönig
Hönig-Hof, Reißmühle 1 · 6,00 €, Familien 10,00 €, Kinder bis 16 Jahre frei

11970 Mühlingen
Mi, 11.03.15, 17.00-18.00 Uhr

11971 Mühlingen
Mi, 22.04.15, 17.00-18.00 Uhr

Anmeldeschluss für alle Kochkurse ist eine Woche vor Kursbeginn

Euregio – Seminarreihe

Kultur-Genuss
Die Euregio-Seminare sind gemeinsame Angebote der Volkshochschulen rund um den Bodensee. Die heimischen Esstraditionen und ihre kulturellen Wurzeln bieten Erstaunliches zum Entdecken, zum Genießen und auch zum Schmunzeln.

Holen Sie sich den ausführlichen Flyer in Ihrer vhs.

Gewürze & Kräuter

Aphrodisierende Gewürze
Auf der Fährte von Martin Suter „Der Koch"

Erfahren Sie mehr über die Gewürze der Lust, aus der indischen Küche und von Gewürzen aus der ganzen Welt, ihre Wirkungen auf den Körper, ihre Wirkung auf die Sinne und auf die Emotionen, Geschichten, Sagen und Mythen und deren Wahrheitsgehalt.

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur

37151 Konstanz
Mo, 02.03.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

37152 Singen
Di, 10.03.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

TIPP

37153 Konstanz
Pfeffer und scharfe Chilis
Schmerzempfinden und Wohlbefinden – schließt sich das aus?

Schärfe von Chilis und Pfeffer unterscheiden sich deutlich. Experimentieren Sie mit diesen Gewürzen und testen Sie Ihre Grenzen aus - was halten Sie aus? Sie erfahren mehr über die Wirkungsweise und den Sinn von Schärfe im Essen und probieren scharfe Speisen - auf eigene Gefahr!

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur
Di, 21.04.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

Masalas und Currys
Madam Mallory und der Duft nach Curry

Curry und Indien sind eine untrennbare Einheit. Und gleichzeitig eine Vielfalt, die paradiesische Genüsse verspricht, egal ob süß, aromatisch oder scharf. Mischen Sie Ihre Currys selber und erfahren Sie, welche Richtung Sie bevorzugen.

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur

37154 Konstanz
Mi, 10.06.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

37155 Singen
Di, 16.06.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte bringen Sie etwas Kleingeld mit!

Gewürze im Mittelalter
Bunte Speisen, gewürztes Fleisch, vegane Kichererbsenbreie. Viele der Würzen wie Verjus und Mandelmus kommen heute wieder in Mode. Wenn Sie ausprobieren möchten, ob Ihnen die Speisen zusagen würden, dann kommen sie doch vorbei.

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur

37156 Konstanz
Mo, 06.07.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

37157 Singen
Di, 14.07.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

Können Gewürze glücklich machen?
Tanja Blixen: „Babettes Fest"

Babette, die geniale Köchin, schafft es, die Bewohner ihres verschlafenen Dorfs ins Paradies der Genüsse zu entführen. Kennen Sie die Kunst, sich mit Geschmacksfamilien und Aromen in die Welt des Genusses zu katapultieren?

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur

37158 Konstanz
Di, 04.08.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

37159 Singen
Di, 11.08.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 21,50 € inkl. Gewürze/Snacks

37161 Singen
Bärlauch – Grüne Vielfalt
Bärlauch duftet intensiv nach Knoblauch, schmeckt scharf und zugleich herrlich frisch. Vom Knödel bis zum Pfannkuchen kann im Frühjahr fast alles mit Bärlauch verfeinert werden.

Michael Wendlandt, Profikoch
Di, 21.04.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten

37160 Steißlingen
Abenteuer Wildkräuterküche
Es ist erstaunlich, welch essbare Schätze im Wald und auf der Wiese wachsen. Genießen Sie das Abenteuer, aus diesen Wildpflanzen ein leckeres und delikates Wildkräutermenü, vitalstoffreich und vollwertig, zu erstellen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter

Hanna Blohm, Kräuterpädagogin
Mo, 11.05.15, 18.00-21.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
24,00 € + ca. 9,00 € Lebensmittelkosten

Kräuterwanderung
Wilde Kräuter im Frühling

Text Seite xxx

Hanna Blohm, Kräuterpädagogin

11973 Stockach
So, 19.04.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Ludwigshafener Straße, Ditsche · 17,00 € inkl. Imbiss

11974 Mühlhausen-Ehingen
Sa, 25.04.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche, Parkplatz
17,00 € inkl. Imbiss

Clever kochen – besser essen

STÄRKE BeKi fitEssen schmeckt!

37130 Stockach
STÄRKE – Praxiskurs Ernährung
Von der Beikost zur Familienkost!

Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Amt für Landwirtschaft + vhs
Im Praxiskurs Ernährung erfahren junge Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, wie die Ernährungsumstellung zur Beikost gelingt, was das Kind braucht und wie die gemeinsamen Mahlzeiten zu einem Mittelpunkt des Familienlebens werden, auf den sich alle freuen. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Landesprogramme „STÄRKE" und „KOMM IN FORM" finanziell unterstützt.

Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
2 x Do ab 16.04.15, 14.30-17.30 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft · 40,00 € ohne Gutschein, für junge Eltern mit STÄRKE-Gutschein oder mit bestimmten Voraussetzungen kostenlos + Lebensmittelkosten für alle

37165 Steißlingen
Brunch
Genussvoll in den Morgen starten

Brunch ist die genussvolle Verbindung von Morgenstund und Mittagessen. Wir bereiten verschiedene herzhafte und süße Brotaufstriche, backen Sonntagsbrötchen, Sesam- oder Käsehörnchen. Wir zaubern ein köstliches Müsli, ein delikates Süppchen und eine herzhafte Quiche, alles vollwertig und vitalstoffreich.
Bitte mitbringen: Behälter, Geschirrtuch

Hanna Blohm, Kräuterpädagogin
Mo, 23.03.15, 18.00-21.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
24,00 € + ca. 9,00 € Lebensmittelkosten

Bitte beachten Sie auch die Vorträge zum Thema Ernährung auf S. XXX

37170 Konstanz
Schnell, gesund, lecker
In diesem Kurs lernen Sie, wie gut eine ausgewogene Ernährung schmecken kann. Ich werde Ihnen sogenannte Superfoods und viele gesunde und vielleicht noch unbekannte Lebensmittel vorstellen. Daraus werden dann ganz leicht und schnell tolle Gerichte zubereitet.
Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, kleine Behälter, Getränk

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin
Fr, 20.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Sommer-vhs
Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Anmeldeschluss für alle Kochkurse ist eine Woche vor Kursbeginn

37172 Singen
Kochclub creativ
Kreieren Sie ein Menü aus den Zutaten, die Sie vorfinden. Zum ersten Termin kauft der Kursleiter ein und gemeinsam kreiert man ein spontanes Menü. Die anderen beiden Male bringen die Teilnehmer die Lebensmittel mit.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpatissier
3 x Sa ab 21.02.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 72,00 € + ca.10,00 € Lebensmittelkosten für den ersten Abend

37173 Aach
Kochclub nur für Männer
Kochkurs für interessierte Männer, die gerne unter kompetenter Anleitung miteinander kochen möchten. Es werden dabei die Grundbegriffe des Kochens vermittelt. Zum ersten Termin kauft der Kursleiter ein. Die anderen beiden Male bringen die Teilnehmer die Lebensmittel mit und dann wird daraus mit viel Fantasie und Können ein Menü gekocht.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, Getränke.

Michael Wendlandt, Profikoch
4 x Fr ab 27.02.15, 19.00-22.00 Uhr
Aach; Grundschule · 96,00 € zzgl. ca.10 € Lebensmittelkosten für den ersten Abend

37175 Singen
Nudelküche leicht gemacht
Hier lernen Sie Nudelteig herzustellen und daraus tolle Nudeln, Maultaschen, Ravioli, Tortelloni und vieles mehr zu machen. Außerdem kochen wir ein komplettes Menü nur mit Nudelgerichten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpatissier
Sa, 21.02.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

König Spargel
Ob klassische Spargel-Rezepte oder neue Ideen – Spargel ist unser Lieblingsgemüse im Frühling. Er liefert viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, deshalb passt Spargel sehr gut zur Ernährung gesundheitsbewusster Menschen.

Michael Wendlandt, Profikoch

37162 Singen
Fr, 22.05.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 20,00 € Lebensmittelkosten

37163 Singen
Fr, 29.05.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 20,00 € Lebensmittelkosten

Lust auf Gemüse
Schlemmen mit saisonalem Gemüse ist das Motto in diesem sommerlichen Kochkurs. Ich möchte Sie neugierig machen auf ein feuriges Erdbeer-Melonen Gazpacho, mediterranes Gemüse als Bonbon im Pergamentpapier gegart, weißes Kefirsorbet im Limonensud und der Rest bleibt Überraschung.

Margot Auer, Kräuterpädagogin

37176 Singen
Do, 16.07.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37177 Singen
Fr, 17.07.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37178 Singen
Fischküche für Anfänger
In diesem Kurs bekommen Sie Tipps für den schmackhaften und unkomplizierten Umgang mit Süß- und Seefisch. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Roh, gebraten oder frittiert, von Carpaccio bis Knusperli erlernen Sie die leichte Fischküche. Mit einem schönen Weißwein runden wir das Menü ab.

Michael Wendlandt, Profikoch
Fr, 17.04.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 20,00 € Lebensmittelkosten

37179 Singen
Fischküche für Fortgeschrittene
Für diejenigen, die den Anfängerkurs erfolgreich absolviert haben oder die bereits selber zu Hause Fisch zubereitet haben, gibt es hier neue Rezepte aus der Fischküche.

Michael Wendlandt, Profikoch
Di, 28.04.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 20,00 € Lebensmittelkosten

Lamm – zart und vielseitig
Lamm-Rezepte sind herrlich vielfältig. Für alle, die den charakteristischen Geschmack mögen, gibt es hier Lamm Rezepte zum Nachkochen. Außerdem finden Sie hilfreiche Tipps, damit der Lammgeschmack erhalten bleibt und das Fleisch wunderbar zart wird.

Michael Wendlandt, Profikoch

37184 Singen
Fr, 12.06.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 20,00 € Lebensmittelkosten

37183 Singen
Sa, 26.06.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 20,00 € Lebensmittelkosten

Feine Grilladen und Cocktails
Heute wird fachmännisch gegrillt. Bereiten Sie feine Steaks, Fisch und Gemüse zu, lassen Sie sich in die Grillgeheimnisse einweihen und genießen Sie anschließend hausgemachte Cocktails.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpatissier

37180 Bodman-Ludwigshafen
Fr, 10.07.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca.15,00 € Lebensmittelkosten

37181 Singen
Sa, 11.07.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca.15,00 € Lebensmittelkosten

37182 Singen
Sa, 11.07.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca.15,00 € Lebensmittelkosten

Vegetarisch oder vegan

Bitte beachten Sie die vegetarischen und veganen Kurse bei der Asiatischen Küche

Vegetarische Küche: Extrem einfach! Total lecker!

Unter diesem Motto kochen wir Gerichte die nicht nur gesund, sondern auch leicht umsetzbar sind. Gerade im Alltag junger Menschen muss das Kochen schnell, einfach und preiswert sein. Deshalb werden wir kreative, saisonale und bunte Rezepte kochen und ihnen unsere eigene individuelle Note verleihen.

Für junge Menschen und Familien

Juliane Kossatz

37300 Konstanz
Sa, 28.02.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule · 24,00 € + Lebensmittelkosten

37301 Konstanz
Fr, 17.04.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule · 24,00 € + Lebensmittelkosten

Genussvolle vegetarische Küche

Mike Wolf, Chefpatissier

37302 Gailingen
Do, 16.04.15, 18.00-22.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37303 Konstanz
Sa, 18.04.15, 10.00-14.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37304 Konstanz
Sa, 18.04.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Vegan kochen

Was kann man denn noch essen, wenn man Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier weg lässt? In diesem Kochkurs bekommen Sie Antworten auf viele Fragen, während in lockerer Atmosphäre gekocht und geschnippelt wird. Vegane Ernährung ist gesund, macht Spaß und ist leichter als man denkt!

Vegan – unkompliziert

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, kleine Behälter, Getränk

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin

37305 Konstanz
Fr, 06.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37306 Konstanz
Fr, 12.06.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Junge, frische, vegane Küche

Juliane Kossatz

37307 Konstanz
Sa, 07.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule · 24,00 € + Lebensmittelkosten

37308 Konstanz
Sa, 25.04.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule · 24,00 € + Lebensmittelkosten

Leckereien mit Klaus Koch

Ich heiße Koch und bin es. Mir geht es um Finesse und Qualität.

Frühlingserwachen am See

Holen Sie sich mit Produkten aus der Region den Frühling in die Küche und zaubern Sie mit Klaus Koch neue, leckere Kreationen wie Frühlingssalat mit einer Feigensenfsauce und Süßkartoffelchips, gebratenes Felchenfilet auf Gemüseragout mit Bärlauchsauce, Lammragout mit Frühlingszwiebeln, Gerstenrisotto und Blattspinat und zum Abschluss weißes Kaffee-Pannacotta mit karamellisierten Früchten.

Klaus Koch

37221 Moos
2 x Mo ab 13.04.15, 18.00-22.45 Uhr
Rathaus
48,00 € + ca. 20,00 € für Lebensmittel + Wein

37222 Moos
2 x Di ab 14.04.15, 18.00-22.45 Uhr
Rathaus
48,00 € + ca. 20,00 € für Lebensmittel + Wein

37223 Moos
2 x Mi ab 15.04.15, 18.00-22.45 Uhr
Rathaus
48,00 € + ca. 20,00 € für Lebensmittel + Wein

37224 Mühlhausen-Ehingen
Do, 12.03.15, 18.00-22.45 Uhr
Grund- u. Hauptschule
24,00 € + ca. 20,00 € für Lebensmittel + Wein

Premiumkochkurse mit Enrico & Angélique

Seid 2009 sind wir beliebte Dozenten. Nun starten wir mit brandneuen Rezepten

Bitte mitbringen: Dosen, kleines Officemesser, Schürze.

Angélique Nürnberger-Llanos, Profi-Sommelière, Enrico Nürnberger, Profikoch, Pâtissier

Bitte möglichst mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Taxi oder zu Fuß kommen.

37251 Konstanz

Single-Kochkurs

Zusammen is(s)t man weniger allein

Verbringen Sie zusammen mit anderen sympathischen Singles einen garantiert köstlichen Abend! Kocht mit Enrico ein 3-Gang-Menü. Im Anschluss genießen wir in lockerer Atmosphäre unsere Kreationen mit den passenden Weinen, die von Angélique präsentiert werden.
Di, 13.01.15, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard
39,00 € + ca. 25,00 € für Lebensmittel + Wein

37255 Konstanz

Federvieh

Ein 3 Gang Menü mit Weinbegleitung

Enrico Nürnberger wird mit Ihnen zusammen ein Menu in 3 Gängen mit verschiedenem Geflügel zubereiten und verzichtet heute sogar auf das Dessert. Angélique, Profi-Sommelière, verwöhnt Euch mit den passenden Weinen.
Di, 03.02.15, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard
39,00 € + ca. 40,00 € für Lebensmittel + Wein

Verdure Verdure

Das beliebte Antipastibuffet

Paprika, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Schalotten, Oliven, Champignons und dazu Garnelen Pill-Pill mit Chili, Limone und Knoblauch gebraten und Vitello Tonnato. Unter der Leitung von Enrico Nürnberger, erfahren Sie die Tricks der perfekten Zubereitung, während Profi-Sommeliere Angélique die passenden Weine aus Bella Italia kredenzt.

37256 Konstanz
Di, 03.03.15, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard
39,00 € + ca. 25,00 € für Lebensmittel + Wein

37257 Konstanz
Di, 10.03.15, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard
39,00 € + ca. 25,00 € für Lebensmittel + Wein

Spanische Tapas

Kleine kulinarische Köstlichkeiten – großer Genuss. Tapas sind sehr typisch für die spanische Esskultur. Sie bekommen viele Anregungen, wie Sie mit klassischen und modernen Rezeptideen ohne großen Aufwand Ihre Familie und Freunde überraschen können.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränke und – wer möchte – Wein.

Montserrat Boada Zaragoza

Spanische Tapas Intensiv – 1

Diesmal: tortilla de patatas, empanadillas, japenade, papas bravas....

37403 Bodman-Ludwigshafen
Fr, 22.05.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca 10,00 € Lebensmittelkosten

37400 Konstanz
Sa, 04.07.15, 10.00-14.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittelkosten

37401 Singen
Sa, 09.05.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca 10,00 € Lebensmittelkosten

37402 Konstanz

Spanische Tapas Intensiv – 2

Diesmal: Tapas aus Auberginen, Fleischklößchen, Garnelen, Muscheln, Käse-, Hühnchen-, Kabeljau- und Schinkenkroketten
Sa, 11.07.15, 10.00-14.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittelkosten

37404 Bodman-Ludwigshafen

Spanische Tapas Intensiv – 3

Diesmal: Tapas aus Eiern, gefüllten Gemüsen, Fisch und Meeresfrüchten
Fr, 27.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittelkosten

37405 Bodman-Ludwigshafen
Spanische Tapas Intensiv – 4
Diesmal: Tapas aus crema catalana, ensaladilla rusa, Gerichte mit Venus- und Mießmuscheln, Ziegenkäsekroketten.
Fr, 12.06.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittelkosten

Italienische Küche

Eine Reise durch die Toskana in 4 Gängen

In diesem Kochkurs gehen Sie auf eine kleine Reise durch die verschiedenen Regionen der Toskana. Olivenöl, Kräuter und unverfälschte Produkte sind die Säulen. Beim Kochen und Essen werden Sie ganz nebenbei viele praktische Tipps, Tricks und Erkenntnisse über italienische Produkte, Gerichte, Gewohnheiten und allgemeine ‚italianita' mitnehmen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera
Mike Wolf, Chefpatissier

37410 Konstanz
Sa, 13.06.15, 10.00-14.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37411 Konstanz
Sa, 13.06.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37412 Gailingen
Antipasti-Büffet
Die traditionellen Zucchini alla griglia oder Pomodori secchi kennen alle. Hier lernen Sie aber auch unbekanntere Antipasti-Kreationen kennen.
Mike Wolf, Chefpatissier
Do, 11.06.15, 18.00-22.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule
24,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

37413 Bodman-Ludwigshafen
Antipasti-Schlemmerabend I
Olive & Co
Bereiten Sie leckere, gesunde Antipasti in vielen Variationen mit der Kursleiterin aus typischen italienischen Gemüsen und anderen mediterranen Zutaten selbst her.
Irene Ribaudo
Do, 07.05.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten

37414 Bodman-Ludwigshafen
Antipasti-Schlemmerabend II
neue Rezepte
Für Teilnehmer/-innen, die schon einen Kurs bei Frau Ribaudo absolviert haben und neue Rezepte ausprobieren wollen.
Irene Ribaudo
Do, 11.06.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten

37415 Bodman-Ludwigshafen
Pasta selbst gemacht
von Ravioli bis Lasagne
Was könnte spannender sein, als Pasta in verschiedensten Formen und Konsistenzen selbst herzustellen und mit der Kursleiterin dazu passende köstliche, vielfältige Soßen zuzubereiten?
Irene Ribaudo
Do, 12.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten

37416 Bodman-Ludwigshafen
Pasta-Soßen
von Bolognese bis Carbonara
Für jede Pasta eine besondere Soße, natürlich und ohne Bindemittel gekocht, die den Teigwaren eine ganz besondere Note verleihen. Auch Ungeübte dürfen sich ohne Angst an die Zubereitung dieser Saucen wagen.
Irene Ribaudo
Do, 26.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten

37417 Bodman-Ludwigshafen
Pizza, Pasteten, pikante Kuchen
Man muss für eine gute Pizza die Kunst beherrschen, den richtigen Teig zuzubereiten. Es werden mit der Kursleiterin leckere italienische Pizze, Pasteten und pikante Kuchen mit ihren vielen Varianten gebacken.
Irene Ribaudo
Do, 19.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten

37418 Bodman-Ludwigshafen
Frutti di mare auf italienische Art
In Italien versteht man es aufs Beste, die „Früchte des Meeres" zuzubereiten. An diesem Abend wollen wir auf italienische Art gemeinsam leckere Fischgerichte kochen.
Irene Ribaudo
Do, 23.04.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten

37419 Bodman-Ludwigshafen
Italienische Desserts
von Tiramisu bis Pannacotta
Wir bereiten mit der Kursleiterin aromatische, zarte, auf der Zunge zergehende italienische Desserts zu und als Abschluss belohnen wir uns mit diesen Köstlichkeiten.
Irene Ribaudo
Do, 25.06.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittelkosten

Orientalische Küche

Die Libanesische Küche
Ausgewählte Gerichte und Vorspeisen
Aus dem Zedernland kommt die berühmte orientalische Küche mit einer Vielfalt an Gerichten und Vorspeisen in verschiedenen Variationen. Der Dozent führt mit ausgewählten Gerichten für einen Abend in die Essentials dieser Küche ein.
Dr. Tarek Salloukh

37435 Konstanz
Fr, 22.05.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + Lebensmittelkosten

37436 Konstanz
Fr, 10.07.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + Lebensmittelkosten

37437 Konstanz
Ägyptische Küche – Der Zauber der Auberginen
Vegetarisch
Wir kochen zusammen verschiedene vegetarische Gerichte aus Auberginen, z. B. Torlly als Hauptgericht und machen verschiedene Salate.
Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen
Wafaa Abdelaziz
Fr, 13.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca.12,00 € Lebensmittelkosten

37438 Konstanz
Ägyptische Küche – Börek und ausgewählte Vorspeisen
Ob in der Schule oder in den Ferien, bei der Arbeit oder zu Hause, vegetarisch oder mit Fleisch, Ägyptisches Fingerfood schmeckt überall. Wir werden zusammen Börek mit verschiedenen Füllungen und ausgewählten Vorspeisen zubereiten.
Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen
Wafaa Abdelaziz
Fr, 24.04.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

37439 Konstanz
Ägyptische Küche – die vegetarischen Spezialitäten der Straßenverkäufer
Die ägyptische Küche ist ein bunter Mix aus arabischen und mediterranen Einflüssen. Es gibt braune Linsen mit Nudeln, Reis und Kichererbsen, Belilla, Homuss und gegrillte Süßkartoffeln, die besonders entlang der Nilpromenade angeboten werden.
Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen
Wafaa Abdelaziz
Fr, 08.05.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

Asiatische Küche

37508 Singen
Exotische Chutneys – selbstgemacht
Leckere Chutneys mit Gemüse und Obst – würzige, süß-saure und auch manchmal scharf-pikante. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Chutneys kennen. Wunderbar auch als Geschenk!
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter und scharfes Messer
Anuradha S. Tiwary-May
Fr, 03.07.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € zzgl. ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

37500 Konstanz

Asiatische Snacks

In Asien isst man den ganzen Tag lang, besonders Snacks und Fingerfoods wie Frühlingsrollen, Dim Sum, Wantans usw. In diesem Kurs lernen sie verschiedene asiatische Snacks, die sie an Feiern wie ideal als Snacks oder auch als Vorspeise anbieten können.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer

Lesly Lim
So, 19.04.15, 17.30-21.30 Uhr
Stephansschule
36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Asiatische Küche

Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Küche von Südostasien und Ostasien. Die Grundlage bildet Reis, gekocht wird häufig mit Kokosmilch und vielen Gewürzen. Die Schärfe der Gerichte ist regional unterschiedlich, wobei häufig die Chilisoße gesondert gereicht wird.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer

Lesly Lim

37501 Reichenau
Do, 26.03.15, 17.30-21.30 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule
36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

37502 Singen
Di, 09.06.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Indonesische Küche

Die indonesische Küche ist regional stark unterschiedlich, wobei allerdings fast immer Reis die Grundlage bildet. Viele Speisen werden mit Kokosmilch zubereitet. Gewürzt wird z. B. mit der Würzpaste „terasi“ oder mit einem der vielen, zum Teil sehr scharfen Sambals.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer

Lesly Lim

37506 Bodman-Ludwigshafen
Do, 16.04.15, 17.30-21.30 Uhr
Sernatingenschule
36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

37505 Konstanz
So, 29.03.15, 17.30-21.30 Uhr
Stephansschule
36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

TIPP

37507 Singen

Ayurvedische Küche

vegetarisch

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrenswerten und Philosophie. Zur Ayurvedischen Heilkunde gehört eine spezielle Ernährungslehre.
Bitte mitbringen: Eine Packung Butter für Ghee, Schürze, Behälter und scharfes Messer

Anuradha S. Tiwary-May
Fr, 06.03.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs ·24,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss für alle Kochkurse ist eine Woche vor Kursbeginn

Sushi

In diesem Sushikurs lernen Sie, wie man verschiedene Sushivarianten zubereitet. Sie erlernen die Grundtechniken von Maki-Rollen und Nigiri-Sushi, sowie verschiedene andere Varianten. Zusätzlich zu den Sushis werden eine Vorspeise und Nebengerichte (Tempura) zubereitet, die den Geschmack von Sushi vervollständigen.
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer

Jane Lim, Lesly Lim

37512 Bodman-Ludwigshafen
Do, 18.06.15, 17.30-21.30 Uhr
Sernatingenschule
39,00 € inkl. Lebensmittelkosten, Sushi-Matte

37510 Gaienhofen
Do, 23.04.15, 17.30-21.30 Uhr
Grundschule Horn
39,00 € inkl. Lebensmittelkosten, Sushi-Matte

37511 Konstanz
So, 28.06.15, 17.30-21.30 Uhr
Lehrküche
39,00 € inkl. Lebensmittelkosten, Sushi-Matte

37513 Reichenau
Do, 07.05.15, 17.30-21.30 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule
39,00 € inkl. Lebensmittelkosten, Sushi-Matte

37514 Singen
Di, 19.05.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 39,00 € inkl. Lebensmittelkosten, Sushi-Matte

37515 Singen
Horst Brockmann
Sa, 21.03.15, 18.00-21.30 Uhr
vhs · 24,00 € + Lebensmittelkosten

Thai kochen „Crashkurs“

In diesem Kurs lernen Sie mit einfachen Originalrezepten aus Thailand, wie schnell und leicht man leckere thailändische Speisen zubereitet. Die regionalen und importierten Zutaten, die verwendet werden, findet man in deutschen und in asiatischen Läden.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter und scharfes Messer

Thanatorn Vijarnkaikij

37520 Konstanz
Sa, 14.03.15, 09.30-13.30 Uhr
Stephansschule · 36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

37521 Singen
Sa, 14.03.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Thailändische Küche

Typische Zutaten wie Chilies, Limettenblätter, Basilikum, Koriander und Variationen aus der Kokosnuss, geben jeder thailändische Mahlzeit eine einzigartige Note und machen sie sehr gesund und bekömmlich. Zaubern Sie mit der Kursleiterin leckere Thaigerichte.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter und scharfes Messer

37522 Bodman-Ludwigshafen

Puangrat Braun-Sompunt
Di, 17.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Sernatingenschule · 24,00 € + Lebensmittelkosten

37523 Singen

Anuradha S. Tiwary-May
Fr, 24.04.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 12,00 €, Lebensmittelkosten

37524 Singen

Anuradha S. Tiwary-May
Sa, 25.07.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 12,00 €, Lebensmittelkosten

Thaiküche – leicht für den Sommer

Gesund und leicht essen ist ein Muss für den Sommer! Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Mischung aus Garküche und Rohkost. Hier wird auch low-carb gekocht! Die regionalen und importierten Zutaten, findet man einfach in den deutschen und asiatischen Läden.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter und scharfes Messer

Thanatorn Vijarnkaikij

37525 Konstanz
Sa, 16.05.15, 09.30-13.30 Uhr
Stephansschule · 36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

37526 Singen
Sa, 16.05.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

G BUCH GREUTER
AUSWAHL
ATMOSPHÄRE
ENTSPANNUNG
BUCHGENUSS
SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78315 Radolfzell
Tel. 07732-940899-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 17
78224 Singen
Tel. 07731-8769-0
mail@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bahnhofstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07461-9605-0
tuttlingen@buch-greuter.de

www.buch-greuter.de die Welt des Lesens neu entdecken

Original Thai Currys

Curry ist eine von den vielen typischen Gerichten Thailands. Sie müssen nicht unbedingt sehr scharf sein. Den Schärfegrad kann man je nach Geschmack steigern.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter und scharfes Messer

Thanatorn Vijarnkaikij

37527 Konstanz
Sa, 25.04.15, 09.30-13.30 Uhr
Stephansschule · 36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

37528 Singen
Sa, 25.04.15, 15.00-19.00 Uhr
vhs · 36,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Bitte beachten Sie auch den Kurs „Curry“ auf Seite XXX

Indische Snacks und Chai

In diesem Kurs lernen wir verschiedene Arten des Chai und machen eine Reise in die Welt des leckeren Finger Foods. Perfekt für Partys. Verwöhnen Sie sich diesen Winter mit einer heißen Tasse Chai und kleinen Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: kleine Schüsseln, Getränk

Surinder Bahatyani

37531 Konstanz
Sa, 25.07.15, 13.30-17.30 Uhr
Stephansschule · 24,00 € + Lebensmittelkosten

37532 Reichenau
Sa, 13.06.15, 13.30-17.30 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule
24,00 € + Lebensmittelkosten

37533 Singen

Vegane Indische Küche

In diesem Kurs kochen wir nach Jahrtausende alten Rezepten aus Indien. Sie werden von alten indischen Weisen bis zu den modernen Veganern genutzt – eine spannende Reise durch die Indische Küche.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter und scharfes Messer

Anuradha S. Tiwary-May
Fr, 08.05.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss für alle Kochkurse ist eine Woche vor Kursbeginn

Indische Küche

Die indische Küche ist ein Fest für die Sinne. Sie ist vielfältig und eine Spielerei mit verschiedenen Gewürzen – entscheidend ist, wie man sie benutzt. Frisches Obst, Gemüse, Fleisch und Kräuter bereichern den indischen Speiseplan um wichtige Nährstoffe und Vitamine.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, scharfes Messer

Surinder Bahatyani

Indische Küche ohne Fleisch

37534 Konstanz
Sa, 21.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + Lebensmittelkosten

37535 Konstanz
Sa, 27.06.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + Lebensmittelkosten

37536 Reichenau
Sa, 07.03.15, 18.00-22.00 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule
24,00 € + Lebensmittelkosten

Indische Küche mit und ohne Fleisch

37537 Reichenau
Sa, 18.04.15, 18.00-22.00 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule
24,00 € + Lebensmittelkosten

37538 Konstanz
Sa, 11.07.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + Lebensmittelkosten

Indische Küche mit Fleisch

37539 Konstanz
Sa, 16.05.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + Lebensmittelkosten

37508 Singen
Anuradha S. Tiwary-May
Fr, 03.07.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

Pralinen

TIPP

Österliche Pralinen – die besondere Überraschung

Gewinnen Sie einen großen Einblick in die Kunst, Pralinen selber herzustellen. Wir bieten: originelle Rezepte, die sich ganz leicht nachmachen lassen; rationelles Arbeiten, damit es schön und schnell geht; beste Präsentation der kleinen Kunstwerke. Sie können dann Ihre eigenen Leckereien mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpatissier

37600 Konstanz
Sa, 28.03.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 18,00 € Lebensmittelkosten

37601 Konstanz
Sa, 28.03.15, 10.00-14.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 18,00 € Lebensmittelkosten

Kuchen, Gebäck & Brot

37610 Singen

Cakepops

Klein, handlich, witzig, elegant. Eine neue Alternative für Ihre Party. Die Kuchenbällchen werden aus fein zerbröckelten Kuchen gemacht, mit Glasuren oder Cremen gemischt und dann anschließend in Kuvertüre getaucht und verziert mit Fantasie und Liebe!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpatissier
Sa, 07.03.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Cupcakes

Ein Cupcake ist ein kleiner Kuchen, der in einer tassenähnlichen Backform gebacken wird und mit einem Guss bzw. einer Cremehaube bedeckt ist. Ob Geburtstag, Hochzeitstag oder einfach als kleine Aufmerksamkeit – mit Cupcakes kommen Sie immer gut an!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpatissier

37612 Bodman-Ludwigshafen
Di, 14.04.15, 10.00-14.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37613 Singen
Sa, 28.02.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37620 Singen

Kuchenbäckerei: Hefeteig, Biskuit und Blitzkuchen

Sie sind auf der Suche nach Grundteig-Rezepten? Ob Biskuit oder Hefeteig, hier werden Sie fündig! Dazu backen wir einen köstlichen Blitzkuchen - ideal, wenn sich unerwartet Besuch anmeldet.
Bitte mitbringen: große Transportbehälter

Sonja Maier, geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin
Fr, 19.06.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

Torten füllen und verzieren

Hier lernen Sie das richtige Füllen von Torten mit feinen Füllungen wie Buttercreme, Sahnecreme, Puddingcreme sowie raffinierte Dekorationsmöglichkeiten kennen. Endlich richtige Konditortorten daheim selber machen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpatissier

37625 Konstanz
Sa, 09.05.15, 10.00-14.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37626 Konstanz
Sa, 09.05.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

37627 Bodman-Ludwigshafen
Di, 19.05.15, 17.00-21.00 Uhr
Sernatingenschule
24,00 € + ca. 15,00 € Lebensmittelkosten

TIPP

37700 Mühlhausen-Ehingen

Partygebäck und Sommersalate für die Grillsaison

Wir bereiten schnelles leckeres Partygebäck zu, wie Rosmarinbrötchen, Knusperstangen – alles aus dem vollen Korn, dazu knackige Salate und köstliche Dips, z. B. Senf-Honig-Dip, Mango-Curry-Dip.
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch

Hanna Blohm, Kräuterpädagogin
Mo, 08.06.15, 18.00-21.30 Uhr
Grund- u. Hauptschule
24,00 € + ca. 9,00 € Lebensmittelkosten

Bitte beachten Sie auch die Grillkurse auf Seite XXX

37701 Tengen
Brotbackkurs
Die Zubereitung von Brot und Kleingebäck ist einfach und unkompliziert und erfordert keinen Zeitaufwand. Die Ergebnisse dieses Kurses sind wohlschmeckende Gebäcke höchster Qualität, die zu Hause problemlos nachgebacken werden können und zu eigenen Kreationen anregen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Klara Buhl
Do, 05.03.15, 19.00-22.00 Uhr
Hauptschule · 24,00 € + Lebensmittelkosten

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte bringen Sie etwas Kleingeld mit!

Kinderkurse Kochen & Backen

37806 Konstanz
Vegetarischer Kochkurs
Ab 6 Jahre, max 6 Kinder

Wir bereiten leckere Bratlinge aus Reis & Käse zu. Dazu gibt es einen frischen Kräuterquark und Gemüse-Sticks

Martina Kohrs, Ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 07.03.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule · 24,00 € inkl. Lebensmittel

37818 Konstanz
Pfannkuchenschule
4-6 Jahre, max. 6 Kinder

Bei Pettersson und Findus gibt es als Geburtstags-Essen eine leckere Pfannkuchentorte. Du lernst Eierpfannkuchenteig zuzubereiten und daraus Pfannkuchen zu backen. Dazu bereiten wir eine leckere herzhafte und eine süße Soße zu.
Bitte mitbringen: Frischhaltedosen

Martina Kohrs, Ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 21.03.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule · 24,00 € inkl. Lebensmittel

37810 Gottmadingen
Backen zum Osterfest
7-12 Jahre

Das Backen hat vor den Ostertagen Hochsaison. Ihr habt Lust, gemeinsam zu backen? Wir backen zusammen leckere Köstlichkeiten zum Osterfest.
Bitte mitbringen: Getränke und Transportbehälter (Name)

Sonja Maier, geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin
Do, 02.04.15, 15.00-18.00 Uhr
Eichendorffschule · 18,00 € + Lebensmittelkosten

37812 Gottmadingen
Backen zum Muttertag
7-12 Jahre

Der Muttertag wird jedes Jahr am 2. Sonntag im Mai gefeiert. Viele Kinder überlegen sich eine Überraschung für die Mutter, die kann auch aus der Backstube kommen. Wir werden eine zauberhafte Überraschungstorte zubereiten.
Bitte mitbringen: Getränke, Tortenring, Springform, Transportbehälter (Name)

Sonja Maier, geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin
Fr, 08.05.15, 15.00-18.00 Uhr
Eichendorffschule · 18,00 € + Lebensmittelkosten

37813 Gottmadingen
Backen zum Vatertag
7-12 Jahre

Mit einem süßen Etwas zur Kaffeezeit kann man viele Väter erfreuen. Deswegen ist wohl klar - zum Vatertag wird gemeinsam ein Überraschungskuchen gebacken!
Bitte mitbringen: Getränke, Tortenring, Springform, Transportbehälter (Name)

Sonja Maier, geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin
Mi, 13.05.15, 15.00-18.00 Uhr
Eichendorffschule · 18,00 € + Lebensmittelkosten

37814 Konstanz
Cookies backen
Ab 6 Jahren, max. 6 Kinder

Hier kannst du leckere Cookies aus süßen Teigen backen. Große Schokoladen-Cookies und feine Vanille-Cookies mit Streuseln und noch mehr...
Bitte mitbringen: Keksdose

Martina Kohrs, Ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 28.02.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule · 24,00 € inkl. Lebensmittel

Weinseminare

38000 Orsingen-Nenzingen
Weinsensorik für Anfänger
Damit Sie sich besser in der Weinwelt zurechtfinden und zielsicherer zu Ihren Lieblingsweinen gelangen, lernen Sie hier die Grundlagen der spezifischen Weinsensorik. Nach einer ausführlichen Einführung werden anhand von Geruchs-Proben Ihre Sinne praktisch geschult und geübt. Mit dem Weinglas in der Hand erfahren Sie dann Details über Rebsorten und Ausbaumethoden.

Jörg Hurrle
Fr, 20.03.15, 19.00-21.30 Uhr
Riegel Weinimport · 35,00 € inkl. aller Proben

TIPP

38001 Orsingen-Nenzingen
Harmonie von Wein und Speisen
Weine und Speisen, nicht nur im Rahmen eines mehrgängigen Menüs, aufeinander abzustimmen, ist gar nicht so schwierig wie häufig angenommen. Im Rahmen des Seminars werden die Aromenkomponenten von Wein und Speisen anhand ausgewählter Geschmacksproben analysiert und miteinander kombiniert. Inwieweit Süße, Säure, Schärfe oder Bitteraromen sich in Speisen und Wein ergänzen, addieren oder sich doch nicht miteinander vertragen, wird in der gemeinsamen Verkostung erlebbar.

Jörg Hurrle
Fr, 08.05.15, 19.00-21.30 Uhr
Riegel Weinimport · 40,00 € inkl. aller Proben

38006 Konstanz
Vin et fromage
Wein und Käse aus Frankreich

Welche Region eignet sich besser für eine Weinprobe als das Land in dem Wein und Käse zuhause sind? In lockerer Atmosphäre lernen wir typische französische Käse kennen und probieren dazu die passenden Weine. Sie lernen die Faustregeln für die Kombination von Wein und Käse und genießen einen unterhaltsamen Abend.

Angélique Nürnberger-Llanos,
Profi-Sommelière,
Mo, 26.01.15, 19.30-23.30 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Käse und Wein

38007 Konstanz
Wein trifft Schokolade
„Die beiden ungleichen Zwillinge" sagte einst Paul Bocuse, als er über Wein und Schokolade philosophierte. Anbaugebiet, Terrain, Sortenvielfalt, Gärung, Geruchs- und Geschmacksvielfalt, all das verbindet das ungewöhnliche Paar. In diesem Degustationsseminar erklärt Profi Sommelieré Angélique, wie man Schokolade zum Wein verkostet und wie man die passenden Weine entdeckt.

Angélique Nürnberger-Llanos,
Profi-Sommelière,
Di, 17.03.15, 19.30-23.30 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Schokolade + Wein

Anmeldeschluss für alle Kochkurse ist eine Woche vor Kursbeginn

Bier & Braukunst

Bitte möglichst mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Taxi oder zu Fuß kommen.

Ruppaner – Besuch bei der einzigen Brauerei am Bodensee
Bier ist ein Produkt, an das hohe qualitative Anforderungen gestellt werden. Dirk Höchsmann, der Braumeister von Ruppaner, wird Sie durch die Produktion führen und Ihnen die Prozesse beim Bierbrauen erklären. Aber natürlich gehört auch eine Verkostung zum Programm dieser Führung.

Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister

38300 Konstanz
Fr, 27.02.15, 18.00-21.00 Uhr
Brauerei Ruppaner · 7,50 € inkl. Verkostung

38301 Konstanz
Sa, 14.03.15, 14.00-17.00 Uhr
Brauerei Ruppaner · 7,50 € inkl. Verkostung

38302 Konstanz
Sa, 18.04.15, 14.00-17.00 Uhr
Brauerei Ruppaner · 7,50 € inkl. Verkostung

38306 Konstanz
Hopfen und Malz – Bierseminar für Genießer (Anfänger)
Bier – geschichtlich und kulinarisch

Für all diejenigen, die sich intensiver mit dem Thema Bier auseinandersetzen möchten, bieten wir ein spezielles Bierseminar an. Sie werden in einem kurzen, unterhaltsamen Vortrag in die Herstellung und die Geschichte des Bieres eingeführt. Im anschließenden kulinarischen Teil lernen Sie bei einer Bierverkostung, das fertige Bier mit all Ihren Sinnen zu erleben und die verschiedenen Sorten zu unterscheiden.

Dirk Höchsmann, Dipl-Braumeister, Maximilian Maas
Fr, 24.04.15, 17.00-21.00 Uhr
Brauerei Ruppaner
22,00 € inklusive Bier und Imbiss

Integration, Deutsch & Grundbildung

Inhalt

83 Kursberatung und Einstufung
83 Informationen zu Integrationskursen
83 Integrationskurse mit Alphabetisierung
83 Integrationskurse und Deutsch A1 - B1
83 – Konstanz
84 – Singen
85 Der Weg zur Einbürgerung
86 Orientierungskurse
86 Einzelunterricht
86 Deutsch für Fortgeschrittene B1plus - C2
87 Europäischer Referenzrahmen
88 Spezialangebote
89 Goethe-Prüfungen
89 Deutsch als Muttersprache
89 Grundbildung – Lesen und Schreiben

Nikola Ferling, Gesamtverantwortung
Tel. 07731/9581-0, ferling@vhs-konstanz-singen.de

Kümüschai Stephan, Kursplanung u. -organisation, Prüfungen, Kursberatung Singen
Tel. 07731/9581-57, stephan@vhs-konstanz-singen.de

Monika Barz, Kursorganisation, Prüfungen
Tel. 07731/9581-31, barz@vhs-konstanz-singen.de

Christine Wenger, Abrechnung
Tel. 07731/9581-0, wenger@vhs-konstanz-singen.de

Irina Kroeske, Kursplanung und -organisation, Prüfungen, Kursberatung Konstanz
Tel. 07531/5981-29, kroeske@vhs-konstanz-singe.de
Britta Beuchlen, Kursberatung Konstanz
Tel. 07531/5981-29, beuchlen@vhs-konstanz-singen.de
Laura Pacilli, Gremienarbeit
Tel. 07531/5981-16, pacilli@vhs-konstanz-singen.de

Kursberatung + Einstufung zum Semesterstart

Konstanz
Sa, 07.02.15, 11.00-13.00 Uhr
Mo, 09.02.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Singen
Sa, 07.02.15, 11.00-13.00 Uhr
Di, 10.02.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Stockach
Sa, 07.02.15, 11.00-13.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Kursberatung + Einstufung während des Semesters

Konstanz
Montags, 14.00-17.00 Uhr
Donnerstags, 09.00-12.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Singen
Dienstags, 14.00-17.00 Uhr
Mittwochs, 09.00-12.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Stockach
nach Vereinbarung

Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert seit 2005 auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes Integrationskurse mit intensivem Sprachunterricht und landeskundlichen Inhalten. Die Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. ist als Träger von Integrationskursen zugelassen.

Wer kann am Integrationskurs teilnehmen?
Zuwanderer, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. EU-Bürger, die schon länger in Deutschland leben, sich aber noch nicht ausreichend in der deutschen Sprache verständigen können. Migranten/-innen, die Arbeitslosengeld-II-Bezieher/-innen sind und zur Teilnahme an einem Sprachkurs aufgefordert werden. Langjährig Geduldete, die über einen Aufenthaltstitel verfügen.

Wie melden Sie sich an?
Für die Teilnahme ist ein Berechtigungsschein der Ausländerbehörde bzw. des JobCenters oder eine Zulassung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erforderlich. Wenn Sie noch keinen Berechtigungsschein haben, helfen wir Ihnen gerne bei der Antragsstellung. Außerdem absolvieren Sie einen Einstufungstest. Bitte beachten Sie unsere Einstufungstermine zu Semesterstart (siehe oben auf dieser Seite) und während des Semesters. Die Anmeldung zum Integrationskurs kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie zur Anmeldung den Berechtigungsschein, Reisepass, ggf. Bescheid über Arbeitslosengeld II mit.

Was lernen Sie?
Jeder Integrationskurs gliedert sich in einen Sprachkurs und einen Orientierungskurs. Der Sprachkurs (Kompetenzstufe A1 – B1) besteht aus einem Basis- und einem Aufbaukurs mit insgesamt 600 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten (UE). Behandelt werden neben der Grammatik wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben. Mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“ schließen Sie den Sprachkurs ab.
Der Orientierungskurs umfasst 60 UE à 45 Minuten und behandelt Themen wie deutsche Rechtsordnung, Geschichte, Kultur, Rechte und Pflichten sowie Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft. Den Orientierungskurs schließen Sie ebenfalls mit einer Prüfung „Leben in Deutschland (LID)“ ab

Wie lange dauert der Integrationskurs?
Der allgemeine Integrationskurs dauert 660 UE. Es gibt Vollzeit- und Teilzeitkurse. Die Vollzeitkurse finden an vier Tagen in der Woche statt (pro Woche 20 UE à 45 Minuten). Der Teilzeitkurs findet an drei Wochentagen statt, am Vormittag oder am Abend (pro Woche 15 UE à 45 Minuten).

Welche Prüfungen machen Sie am Ende des Integrationskurses?
Der allgemeine Integrationskurs wird mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“ und der Prüfung „Leben in Deutschland (LID)“ abgeschlossen.

Wie viel kostet der Integrationskurs?
Für Teilnehmende mit Berechtigungsschein kostet eine UE 1,20 € (120,00 € für ein Kursmodul mit 100 UE). Für Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld II mit Berechtigungsschein ist der Kurs auf Antrag kostenfrei. Auch Personen ohne Berechtigungsschein können an einem Integrationskurs als Selbstzahler teilnehmen. Der Kurs kostet dann 294,00 €.

Weiterführende Kurse ab B1plus
Nach erfolgreichem Abschluss Ihres Integrationskurses lernen Sie weiter Deutsch! Wir beraten Sie gern kostenlos.

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Die Integrationskurse mit Alphabetisierung sind für Teilnehmende konzipiert, die nicht ausreichend lesen oder schreiben können. In diesen Kursen lernt man den Umgang mit Stift, Papier und Buchstaben (primäre Analphabeten) oder den Umgang mit der lateinischen Schrift (Zweitschriftlerner). Dieser spezielle Integrationskurs ist aber auch für Teilnehmende geeignet, die von den schriftsprachlichen Anforderungen der allgemeinen Integrationskurse überfordert sind (funktionale Analphabeten). Die Grundförderung umfasst 900 (maximal 1200) Unterrichtsstunden plus Orientierungskurs (60 UE). Der Alphabetisierungskurs kann mit dem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)“abgeschlossen werden.

Konstanz

4108-8 Konstanz
Deutsch / Integrationskurs mit Alphabetisierung
Spezialabschnitt 2
25 x Mo/Di/Fr ab 08.05.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4108-9 Konstanz
Deutsch / Integrationskurs mit Alphabetisierung
Spezialabschnitt 3
25 x Mo/Di/Fr ab 20.07.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

Singen

4107-6 Singen
Deutsch / Integrationskurs mit Alphabetisierung
Modul 6
25 x Di/Mi/Do ab 03.02.15, 14.00-17.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4101-1 Singen
Deutsch / Integrationskurs mit Alphabetisierung
Modul 1
25 x Di/Do/Fr ab 17.03.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4107-7 Singen
Deutsch / Integrationskurs mit Alphabetisierung
Spezialabschnitt 1
25 x Di/Mi/Do ab 23.04.15, 14.00-17.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4101-2 Singen
Deutsch / Integrationskurs mit Alphabetisierung
Modul 2
25 x Di/Do/Fr ab 16.06.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4107-8 Singen
Deutsch / Integrationskurs mit Alphabetisierung
Spezialabschnitt 2
25 x Di/Mi/Do ab 08.07.15, 14.00-17.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

Integrationskurse und Deutsch A1 – B1

Im Folgenden finden Sie unsere Integrationskurse in Konstanz und Singen. In allen allgemeinen Integrationskursen wird das Lehrwerk „Schritte plus“ aus dem Hueber-Verlag eingesetzt.

Konstanz

4120-1 Konstanz
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 23.02.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4121-1 Konstanz
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 13.04.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4122-1 Konstanz
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 23.06.15, 8.30-12.30 Uhr
Albertus-Magnus-Haus · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4120-2 Konstanz
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 13.04.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4121-2 Konstanz
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 17.06.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4121-3 Konstanz
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 16.03.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4120-3 Konstanz
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 21.05.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4121-4 Konstanz
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 11.06.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4120-4 Konstanz
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 09.07.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-5 Konstanz
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Teilzeitkurs am Abend
25x Mo/Di/Do ab 24.02.15 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4122-5 Konstanz
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 24.03.15, 08.30-12.30 Uhr
Albertus-Magnus-Haus · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4125-6 Konstanz
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo//Mi/Do/Fr ab 27.02.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-6 Konstanz
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Teilzeitkurs am Abend
25x Mo/Di/Do ab 07.05.15 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4122-6 Konstanz
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 14.05.15, 08.30-12.30 Uhr
Albertus-Magnus-Haus · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

Singen

4117-1 Singen
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Do/Fr ab 04.05.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4119-1 Singen
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 11.05.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4113-1 Singen
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 29.06.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4113-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 15.09.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4114-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Fr ab 20.03.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4118-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di//Do/Fr ab 23.03.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4119-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 01.07.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4117-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Do/Fr ab 10.07.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4116-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 23.02.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4113-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 25.03.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

TIPP

Prüfungsvorbereitung TELC B1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende der Stufe B 1, die sich gezielt auf die Prüfung „TELC B1" vorbereiten möchten. Die Inhalte der mündlichen und schriftlichen Prüfung (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck) werden mit vielen Übungen trainiert. Um den Ablauf und die reale Prüfungssituation kennen zu lernen und mögliche Unsicherheiten zu verlieren, wird eine Modellprüfung durchgeführt.

41914 Konstanz
Daniele Jarde-Cagalj
Die Kursleiterin ist lizenzierte B1-Prüferin.
Sa, 14.03.15, 9.00-13.15 Uhr
vhs · 25,00 €
Anmeldeschluss: 06.03.15

41915 Singen
Hildegard Reinholz
Die Kursleiterin ist lizenzierte B1-Prüferin.
Sa, 16.05.15, 9.00-13.15 Uhr
vhs · 25,00 €
Anmeldeschluss: 08.05.15

41916 Singen
Ilse Heller
Die Kursleiterin ist lizenzierte B1-Prüferin.
Sa, 18.07.15, 9.00-13.15 Uhr
vhs · 25,00 €
Anmeldeschluss: 10.07.15

4118-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di//Do/Fr ab 12.05.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4114-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Fr ab 05.06.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4116-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 13.04.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4118-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di//Do/Fr ab 02.07.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4115-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Di/Mi/Do/Fr ab 11.02.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4113-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 10.06.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4114-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Fr ab 07.09.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

Weg zur Einbürgerung

Eine Voraussetzung für die Einbürgerung ist der Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse sowie das erfolgreiche Bestehen des Einbürgerungstests. Die erforderlichen Sprachkenntnisse können in der Regel durch die Prüfung **„Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)"** oder die Prüfung **„Zertifikat Deutsch B1"** nachgewiesen werden.

Nähere Auskünfte über die Einbürgerung und den Nachweis von Sprachkenntnissen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Einbürgerungsstelle (Landratsamt Konstanz)

Hier finden Sie weitere Informationen und Termine.

telc Zertifikat Deutsch B1 für die Einbürgerung

Die Sprachkenntnisse B1 können zum Beispiel durch einen Schulabschluss in Deutschland oder durch eine abgeschlossene Berufsausbildung in Deutschland nachgewiesen werden. Wenn Sie nicht in Deutschland zur Schule gegangen sind, können Sie entweder die Prüfung **„Zertifikat Deutsch B1"** ohne Kursbesuch oder den **„Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)"** im Rahmen des Integrationskurses an der vhs Konstanz-Singen e.V. ablegen.

Wie melden Sie sich zur Prüfung „Zertifikat Deutsch B1" an?

Die Anmeldung kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Reisepass mit. Die Prüfungsgebühr wird bei der Anmeldung bezahlt. Ein Rücktritt von der Prüfung ist bis spätestens 5 Wochen vor dem Prüfungstermin möglich, Umbuchungen auf einen anderen Prüfungstermin – sofern Plätze vorhanden – sind bis zum jeweiligen Anmeldeschluss möglich.

Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Prüfungsgebühr
Zertifikat Deutsch B1	20.03.2015	06.02.2015	130,00 € intern/ 160,00 € extern
Zertifikat Deutsch B1	22.05.2015	10.04.2015	130,00 € intern/ 160,00 € extern
Zertifikat Deutsch B1	25.07.2015	13.06.2015	130,00 € intern/ 160,00 € extern

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Einbürgerungstest

Im Auftrag vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) führt die Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. den Einbürgerungstest durch. Es handet sich beim Einbürgerungstest um einen schriftlichen Multiple-Choice-Test mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie zu den Lebensverhältnissen in Deutschland. Sollten Sie die Hauptschule, die Realschule oder das Gymnasium in Deutschland abgeschlossen haben, sind Sie vom Einbürgerungstest befreit.

Wie melden Sie sich zum Einbürgerungstest an?

Die Anmeldung kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Reisepass mit. Die Prüfungsgebühr wird bei der Anmeldung bezahlt. Wenn Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Orientierungskurs.

Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Prüfungsgebühr
Einbürgerungstest	20.03.2015	06.02.2015	25,00 €
Einbürgerungstest	15.05.2015	03.04.2015	25,00 €
Einbürgerungstest	24.07.2015	12.06.2015	25,00 €

Wichtige Internetseiten zum Einbürgerungstest:
http://i-punkt-projekt.de/downloads/einbuergerungstest-lernkarten.pdf
http://www.bamf.de/DE/DasBAMF/Aufgaben/Einbuergerungstest/einbuergerungstest-node.html

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss

Wir raten dringend zu einer frühzeitigen Anmeldung, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

4114-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Abendkurs für Schnelllernende
25 x Mo/Di/Mi/Do ab 04.02.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4115-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Di/Mi/Do/Fr ab 14.04.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4116-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 21.05.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4118-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 02.03.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4114-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Abendkurs für Schnelllernende
25 x Mo/Di/Mi/Do ab 13.04.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4115-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Di/Mi/Do/Fr ab 21.05.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4116-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
12 x Mo/Di/Do/Fr ab 09.07.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

Orientierungskurse

Der Orientierungskurs ist Bestandteil des Integrationskurses. Unmittelbar nach dem Kurs findet an einem zusätzlichen Prüfungstag die Abschlussprüfung „Leben in Deutschland" statt. Testtermine auf Anfrage.

Konstanz

4172-7 Konstanz
Teilzeitkurs am Abend
15 x Mo/Mi/Do ab 26.02.15, 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 176,00 €
Anmeldung erforderlich

4175-7 Konstanz
Vollzeitkurs am Vormittag
12 x Mo/Di/Mi/Fr ab 23.06.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

4177-7 Konstanz
Teilzeitkurs an Abend
15x Mo/Di/Do ab 21.07.15 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 176,00 €
Anmeldung erforderlich

Singen

4179-7 Singen
Teilzeitkurs am Abend
20 x Mo/Di/Do ab 05.02.15, 18.00-20.15 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 176,00 €
Anmeldung erforderlich

4171-7 Singen
Teilzeitkurs am Abend
15 x Mi/Do/Fr ab 27.03.15 18.00-21.00 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

4178-7 Singen
Vollzeitkurs am Vormittag
12 x Mo/Di/Mi/Do ab 20.04.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

4174-7 Singen
Abendkurs für Schnelllernende
15 x Mo/Di/Mi/Do ab 10.06.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

4176-7 Singen
Vollzeitkurs am Vormittag
12 x Di/Mi/Do/Fr ab 09.07.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

Einzelunterricht

41500 Konstanz/Singen/Stockach
Einzelunterricht Deutsch Niveau A1 – C1
Unsere Dozenten erteilen kommunikativen und handlungsorientierten Deutschunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Alle Niveaustufen sind willkommen. Die Termine können individuell abgestimmt werden.
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene ab B1plus – C2

Deutsch B1plus

Sie haben den Integrationskurs abgeschlossen, vielleicht die Zertifikatsprüfung abgelegt oder auf andere Art und Weise Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 erlangt. Sie fühlen sich aber oft unsicher und benötigen noch Übung, um die deutsche Sprache mündlich und schriftlich richtig anzuwenden. In diesem Kurs festigen und üben Sie das bisher Gelernte und bereiten sich auf den Besuch weiterer Kurse auf höherem Niveau vor.

41401 Konstanz
Deutsch B1plus
Brückenkurs am Vormittag
Ana Cosmina Cretu
10 x Mo + 8 x Do, ab 09.03.15, 9.00-12.15 Uhr
vhs · 224,00 €
Anmeldeschluss: 02.03.15

41402 Singen
Deutsch B1plus
Brückenkurs am Vormittag
Iwona Kutzera
9 x Mo + 9 x Mi, ab 09.03.15, 9.00-12.15 Uhr
vhs · 224,00 €
Anmeldeschluss: 02.03.15

Für die B1plus und B2 Kurse können Sie sich nach einer kostenlosen Beratung nur persönlich anmelden.

Deutsch B2

Die Deutschintensivkurse der Mittelstufe B2 richten sich an ausländische Lernende, die über fortgeschrittene Grundkenntnisse auf dem Level B1 verfügen. Ziel ist es, die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen zu können. Sie können sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie sind in der Lage, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern. Die Kurse sind auf zwei Semester angelegt, an deren Ende Sie das Zertifikat Goethe B2 erwerben können, das Ihnen im Berufsleben besonders nützlich sein kann. Ein Einstieg ist auch später möglich.

41310 Konstanz
Deutsch B2/1
Intensivkurs am Nachmittag
Birgit Schnack-Iorio
10 x Mo + 10 x Mi, ab 09.03.15, 15.15-18.30 Uhr
vhs · 280,00 €
Anmeldeschluss: 02.03.15

41311 Singen
Deutsch B2/1
Intensivkurs am Vormittag
Hildegard Reinholz
10 x Mo + 10 x Mi, ab 09.03.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 280,00 €
Anmeldeschluss: 02.03.15

41312 Singen
Deutsch B2/1
Intensivkurs am Abend
Joanna Kuchacz
14 x Mo + 13 x Fr, ab 09.03.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 280,00 €
Anmeldeschluss: 02.03.15

41321 Konstanz
Deutsch B2/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Vormittag
Angela Franke
Die Kursleiterin ist lizenzierte B2-Prüferin.
14 x Di + 13 x Do, ab 24.02.15, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 280,00 €
Einstufungstest (verpflichtend) am 24.02.15
Anmeldeschluss: 17.02.14

Deutsch lernen mit System

vhs sprachenschule

Das Kurssystem der vhs-Konstanz-Singen richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (**A1, A2, B1, B2, C1, C2**).

A

Elementare Sprachverwendung

Stufe A1 — A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Stufe A2 — A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B

Selbstständige Sprachverwendung

Stufe B1 — B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Stufe B2 — B2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

C

Kompetente Sprachverwendung

Stufe C1 — C1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Stufe C2 — C2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:
Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

41322 Singen
Deutsch B2/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Vormittag
Alla Kolker
11 x Di + 9 x Fr, ab 10.03.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 280,00 €
Anmeldeschluss: 03.03.15

41323 Singen
Deutsch B2/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Abend
Tabea El-Saleh, Natasza Szlufik
14 x Di + 12 x Do, ab 10.03.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 280,00 €
Anmeldeschluss: 03.03.15

Deutsch C1

Die C1-Oberstufenkurse richten sich an ausländische Lernende, die Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1 erwerben und ausbauen wollen. Ziel ist es, die mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit umfassend zu verbessern. Im Kurs werden anspruchsvolle Texte zu verschiedenen Themen in mündlicher und schriftlicher Form bearbeitet. Themen- und textbezogen erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz und die grammatischen Fertigkeiten. Die aktive Beteiligung an Kursgesprächen und Diskussionen nimmt einen wichtigen Stellenwert ein und schult die Konversationskompetenz.
Die Kurse sind auf zwei Semester angelegt, an deren Ende die C1-Prüfung stehen kann.
Ein Einstieg ist auch später möglich.

41315 Konstanz
Deutsch C1/1
Training am Abend
Alfred Vanselow
Der Kursleiter ist lizenzierter B2/C1-Prüfer.
20 x Fr ab 06.03.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 228,00 €
Anmeldeschluss: 27.02.15

41316 Konstanz
Deutsch C1/1
Intensivkurs am Vormittag
Ingeborg Becht
15 x Di + 15 x Fr, ab 17.03.15, 10.35-12.05 Uhr
vhs · 228,00 €
Anmeldeschluss: 10.03.15

41317 Singen
Deutsch C1/1
Intensivkurs am Vormittag
Britta Beuchlen
11 x Di + 9 x Fr, ab 17.03.15, 09.00-11.15 Uhr
vhs · 228,00 €
Anmeldeschluss: 10.03.15

41324 Konstanz
Deutsch C1/2
Prüfungsvorbereitungskurs
Angela Franke
Die Kursleiterin ist lizenzierte B2/C1-Prüferin.
16 x Di + 14 x Do, ab 24.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 228,00 €
Einstufungstest (verpflichtend) am 24.02.15
Anmeldeschluss: 17.02.15

Spezialangebote

Grammatik intensiv ab B1
Aufbauend auf dem Kurs B1 werden in diesem Kurs wichtige Grammatikkenntnisse vertieft. Die Kursteilnehmer üben die Zeitformen des Verbs, die Deklination der Nomen und die korrekte Satzstellung und Zeichensetzung verschiedener Texte aus dem privaten und beruflichen Umfeld. Auch individuelle Wünsche der Teilnehmenden können berücksichtigt werden.

41502 Konstanz
Ingeborg Becht
10 x Di ab 17.03.15, 9.00-10.30 Uhr
vhs · 100,00 €
Anmeldeschluss: 10.03.15

41514 Konstanz
Mario Frick, Master in Speech Communication and Rhetoric
8 x Mo ab 13.04.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 80,00 €
Anmeldeschluss: 06.04.15

41506 Singen
Elena Ross
10 x Mi ab 13.05.15, 11.15-12.45 Uhr
vhs · 100,00 €
Anmeldeschluss: 06.05.15

41503 Singen
Konversation und Rechtschreibung ab B1
Dieser Kurs ist geeignet für Personen, die ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern möchten. Trainiert werden sprachlich anspruchsvolle mündliche Situationen wie Telefongespräche oder die Teilnahme an Diskussionen und Streitgesprächen in Form von Rollenspielen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Schreiben eigener, praxis- und alltagsbezogener Texte, z. B. Briefe, E-Mails oder Zusammenfassungen. Wünsche der Teilnehmenden für die inhaltliche Gestaltung des Kursprogramms werden berücksichtigt.
Alla Kolker
10 x Mi ab 18.03.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 150,00 €
Anmeldeschluss: 11.03.15

41505 Konstanz
Wortschatztraining Deutsch A2/B1
Sie fühlen sich bereits sicher im Gespräch, möchten aber Ihre Wortschatzkenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs speziell für Sie gemacht! Sie werden Ihr Kommunikationsniveau im Geschäfts- und Privatleben "auf Vordermann" bringen.
Anna Griffel
15 x Di ab 24.03.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 150,00 €
Anmeldeschluss: 17.03.15

41512 Konstanz
Perfekt schreiben ab B1
Dieser Kurs bietet die Möglichkeit verschiedene Textsorten (z. B. private und berufliche Briefe, Bewerbungsschreiben, E-Mails usw.) zu besprechen, zu strukturieren und zu überarbeiten. Übungsziele sind die korrekte Wortwahl, der formelle Aufbau und die Gestaltung verschiedener Textarten. Auf Wunsch der Teilnehmenden können weitere Themen im Kurs behandelt werden.

Schneller ans Ziel – mit unseren Intensiv- und Wochenendkursen.

Deutschkurse für Selbstzahler

Diese Deutschkurse werden nicht vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Für Teilnehmende dieser Kurse kostet eine Unterrichtseinheit (UE) 2,94 € (294,00 € für ein Kursmodul mit 100 UE). Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt, sodass Sie schneller ans Ziel kommen.

4123-3 Konstanz
Deutsch A2/1 (Modul 3)
Teilzeitkurs am Abend
25 x Di/Do/Fr ab 13.03.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-4 Konstanz
Deutsch A2/2 (Modul 4)
Teilzeitkurs am Abend
25 x Di/Do/Fr ab 26.05.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4124-5 Konstanz
Deutsch B1/1 (Modul 5)
Teilzeitkurs am Abend
25 x Di/Do/Fr ab 24.07.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4125-1 Konstanz
Deutsch A1/1 (Modul 1)
Teilzeitkurs am Abend
25 x Di/Mi/Do ab 16.06.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4125-2 Konstanz
Deutsch A1/2 (Modul 2)
Teilzeitkurs am Abend
25 x Di/Mi/Do ab 10.09.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

Deutsch B1plus/B2

Prüfungsvorbereitungskurs am Abend
Teilnehmende mit B1-Abschluss bereiten sich in vier Modulen à 60 UE auf die B2-Prüfung vor. Die Module 1 und 2 werden in diesem Semester angeboten, Modul 3 und 4 im nächsten.
Teilnehmende mit weiter fortgeschrittenen Kenntnissen können schon nach ein, zwei oder drei Modulen die B2-Prüfung ablegen. Wir verwenden B1plus/B2-Lehrwerke, Bücher zur Prüfungsvorbereitung mit Modelltests und authentische Hörtexte.
Der Kursleiter ist lizenzierter B2/C1-Prüfer
Alfred Vanselow

41400 Konstanz
Prüfungsvorbereitungskurs am Abend (Teil 1)
10 x Di + 10 x Do, ab 24.02.15, 17.45-20.00 Uhr
vhs · 228,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

41318 Konstanz
Prüfungsvorbereitungskurs am Abend (Teil 2)
10 x Di + 10 x Do, ab 12.05.15, 17.45-20.00 Uhr
vhs · 228,00 €
Anmeldeschluss: 05.05.15

Für die B1plus und B2 Kurse können Sie sich nach einer kostenlosen Beratung nur persönlich anmelden.

Deutsch B2 Intensiv am Wochenende

41313 Konstanz
Deutsch B2/1 für Berufstätige – Teil 1
Intensivkurs am Wochenende
Dr. Eckhard Hauswald
6 x Sa + 6 x Fr, ab 28.02.15, 16.00-20.00 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 27.02.15

41314 Konstanz
Deutsch B2/2 für Berufstätige – Teil 2
Intensivkurs am Wochenende
Dr. Eckhard Hauswald
6 x Fr + 6 x Sa, ab 08.05.15, 16.00-20.00 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 30.04.15

41319 Singen
Deutsch B2/1 für Berufstätige – Teil 1
Intensivkurs am Samstag
Elena Ross
12 x Sa ab 28.02.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 23.02.15

41320 Singen
Deutsch B2/2 für Berufstätige – Teil 2
Intensivkurs am Samstag
Elena Ross
12 x Sa ab 23.05.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 18.05.15

Ingeborg Becht
10 x Fr ab 20.03.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 100,00 €
Anmeldeschluss: 13.03.15

41501 Singen
Konversation und Grammatik ab B1
Der Kurs richtet sich insbesondere an Deutschlernende, die ihre mündliche Sprachkompetenz gezielt trainieren möchten. Ziel des Kurses ist es, den bislang erlernten Wortschatz zu aktivieren, zu erweitern und zu festigen. Somit steht das Sprechen im Mittelpunkt des Kurses, wobei aber natürlich auch wichtige grammatikalische Strukturen wiederholt werden. Neben Alltagsdialogen, Rollenspielen und Interviews werden im Kurs landeskundliche Themen zu Deutschland (auch im interkulturellen Kontext) behandelt. Selbstverständlich werden auch individuelle Wünsche der Teilnehmenden zu bestimmten Themen berücksichtigt.

Elena Ross
10 x Mi ab 13.05.15, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 100,00 €
Anmeldeschluss: 06.05.15

41515 Konstanz
Deutsche Aussprache perfekt ab A2
Sie beherrschen die deutsche Sprache bereits sehr gut, haben aber das Gefühl, dass sie noch an ihrer Aussprache arbeiten müssen? Dann haben sie in diesem Kurs die Chance dazu. Anhand von Hörbeispielen machen wir uns mit den Regelmäßigkeiten wie Besonderheiten der deutschen Aussprache vertraut. Darauf aufbauend arbeiten wir in Kleingruppen an Ihren Schwächen.

Mario Frick, Master in Speech Communication and rhetoric
6 x Mo ab 13.04.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 60,00 €
Anmeldeschluss: 06.04.15

Kompaktkurs Deutsche Geschichte und Politik
Dieser Kurs ist eine kleine Einführung in die Geschichte und Politik Deutschlands für Deutschlernende. Die wichtigsten Daten und Ereignisse in der Geschichte sowie die Struktur des politischen Systems werden durch Fotos, Videos und Originaltexte übersichtlich dargestellt und im Kurs auf ihre Bedeutung diskutiert. Der Kurs richtet sich an Deutschlernende mit Interesse für die Landeskunde, Geschichte und Politik Deutschlands, aber auch an Teilnehmende, die planen, den Einbürgerungstest zu machen.

Mario Frick, Master in Speech Communication and Rhetoric

41516 Konstanz
Sa, 13.06.15, 9.00-18.00 Uhr
vhs · 60,00 €
Anmeldeschluss: 05.06.15

41517 Singen
Sa, 09.05.15, 9.00-18.00 Uhr
vhs · 60,00 €
Anmeldeschluss: 04.05.15

41518 Konstanz
Deutsch für den Beruf A2/B1
Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die sich in beruflichen Situationen sprachlich besser zurechtfinden möchten. Gezielt werden Wortschatz und Grammatikstrukturen eingeübt, die für die schriftliche und mündliche Kommunikation mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten im Berufsalltag notwendig sind.

Aura-Calina Foca
10 x Fr ab 20.03.15, 17.00-19.15 Uhr
vhs · 150,00 €
Anmeldeschluss: 13.03.15

41526 Konstanz
Au-pair Treffpunkt
Junge Menschen, die ein Jahr als Au-pair in Deutschland verbringen sind recht herzlich eingeladen. Alle Interessierten können sich innerhalb des Treffs kennen lernen und ihre Erfahrungen austauschen. Begleitet werden sie durch eine qualifizierte Sprachtrainerin für Deutsch.

Fr, 03.07.15, 13.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

TIPP

41917 Singen
Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat B2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende der Stufe B2, die sich gezielt auf die Prüfung „Goethe-Zertifikat B2" vorbereiten möchten. Die Inhalte der mündlichen und schriftlichen Prüfung (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck) werden mit vielen Übungen trainiert. Um den Ablauf und die reale Prüfungssituation kennen zu lernen und mögliche Unsicherheiten zu verlieren, wird eine Modellprüfung durchgeführt.

Ilse Heller
Sa, 04.07.15, 9.00-13.15 Uhr
vhs · 25,00 €, Anmeldeschluss: 26.06.15

GOETHE INSTITUT

Prüfungen – Deutsch als Fremdsprache Goethe-Zertifikat A1

Start Deutsch 1
Das Goethe Zertifikat A1: Start Deutsch 1 dient als Sprachnachweis im Rahmen des neuen Zuwanderungsrechts vom Juli 2009 (auch im Visumverfahren im Rahmen des Ehegattennachzugs). Mit diesem Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie über elementare Kenntnisse in der deutschen Sprache verfügen, die es Ihnen ermöglichen, sich auf einfache Art in sehr vertrauten Situationen zu verständigen.

41920 Singen
Goethe-Zertifikat A1 Start Deutsch 1
Mi, 15.04.15
vhs · 95,00 €
Anmeldeschluss: 06.04.15

Goethe Zertifikat B2
Mit dem Zeugnis Goethe-Zertifikat B2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierigere Texte verstehen.

41921 Singen
Prüfung Goethe-Zertifikat B2
Sa, 11.07.15
vhs · 200,00 €
Anmeldeschluss: 05.06.15

Goethe Zertifikat C1
Das Goethe-Zertifikat C1 (ZMP) hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt. Das Zeugnis befreit bei manchen Studienkollegs sowie an einer Reihe von deutschen Fachhochschulen und einigen Universitäten von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.

41922 Konstanz
Prüfung Goethe-Zertifikat C1
Sa, 18.07.15
vhs · 250,00 €
Anmeldeschluss: 12.06.15

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss. Wir raten dringend zu einer frühzeitigen Anmeldung, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Deutsch als Muttersprache

Grundbildung Lesen u. Schreiben

Aktuellen Studien zufolge können in Deutschland etwa 7,5 Millionen Erwachsene nicht ausreichend lesen und schreiben. Es fällt ihnen schwer, nicht nur einzelne Wörter und Sätze, sondern auch komplexere Sätze und zusammenhängende Texte zu verstehen. Die vhs Konstanz-Singen e.V. bietet an ihren Standorten in Konstanz und Singen Kurse an, in denen Erwachsene das Lesen und Schreiben von Grund auf erlernen und üben können. Sie interessieren sich für diese Kurse? Sie kennen vielleicht jemanden mit diesen Schwierigkeiten? Sie möchten mehr wissen? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Und rufen Sie uns an: 07731/9581-0 oder 07531/5981-0. Gerne können Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren.

41002 Singen
Alphabetisierung – Lesen und Schreiben
Andrea Ohnewald-Weng
15 x Mi ab 11.03.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 30,00 €
Anmeldeschluss: 04.03.15

Fremdsprachen

Inhalt

92 Englisch
101 Französisch
106 Italienisch
110 Spanisch

110 Altgriechisch
115 Arabisch
115 Chinesisch
115 Dänisch
116 Esperanto
116 Farsi / Persisch
116 Finnisch
116 Griechisch
116 Hebräisch
116 Hindi
116 Indonesisch
116 Japanisch
116 Kroatisch
116 Latein
117 Neugriechisch
117 Niederländisch
118 Polnisch
118 Portugiesisch
118 Rumänisch
118 Russisch
119 Schwedisch
119 Serbisch
119 Türkisch

Ansprechpartnerinnen

Claudia von Muschwitz, Englisch, Französisch, Spanisch, weitere Sprachen
Telefon 07531/5981-0, muschwitz@vhs-konstanz-singen.de

Laura Pacilli, Italienisch
Telefon 07531/5981-0, pacilli@vhs-konstanz-singen.de

Willkommen – Grüezi – Welcome – Bienvenue – Benvenuto – Bienvenidos

Sprachen verbinden, schaffen Kontakte, verändern die Perspektive.

Die vhs Konstanz-Singen e.V. bietet Kurse in mehr als 25 Sprachen an, von A wie Altgriechisch bis T wie Türkisch, am Vormittag, Nachmittag und Abend.

Wählen Sie aus einer Vielfalt von Kursformaten:
Standard- und Wochenendkurse, Intensiv-, Kompakt- und Schnellkurse für lerngewohnte Teilnehmende, Auffrischungs- und Konversationskurse, Kurse ohne Eile, Einzelunterricht, Zertifikatskurse, berufsbezogene Sprachkurse und inhouse-Schulungen für Unternehmen.

Ein internationales, qualifiziertes Dozententeam freut sich auf Ihren Kursbesuch!

TIPP

Sprachen für den Beruf
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
Weitere Informationen finden Sie bei der jeweiligen Sprache

TIPP

Aktionstage Beruf + Qualifikation
18.-21.02.15 in allen vhs-Hauptstellen
Weitere Informationen auf Seite XXX

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment
Authorised Centre

Sprachen lernen mit System

vhs sprachenschule

Das Kurssystem der vhs-Konstanz-Singen richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (**A1, A2, B1, B2, C1, C2**).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile: Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können. Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

A

Elementare Sprachverwendung

Stufe A1 — A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Stufe A2 — A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B

Selbstständige Sprachverwendung

Stufe B1 — B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Stufe B2 — B2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

C

Kompetente Sprachverwendung

Stufe C1 — C1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Stufe C2 — C2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:
Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Englisch

Welcome – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Treffen, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Falls dann später noch Anmeldungen hinzukommen, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert. Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Sprachencafé

Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03.07.2015
vhs Konstanz, 14.30–16.30 Uhr

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Englischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
Network Starter NOW A1, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606585-6
Network NOW A1, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606588-7

Niveaustufe A2:
Network 2 new edition, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606548-1
Network NOW A2.1, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606591-7
Network NOW A2.2, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606593-1
Network 3 new edition, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606549-8

Niveaustufe B1:
Network NOW B1.1, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-605122-4
Network Plus new edition, Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606579-5

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Kursberatung Englisch

Wie gut sind meine Englischkenntnisse? Was ist übrig geblieben von Schule oder früheren Kursbesuchen? Welches Niveau setzen die verschiedenen vhs-Kurse voraus? In der kostenlosen Englischberatung erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Angebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests unter: www.vhs-konstanz-singen.de Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

42000 Konstanz
Fr, 06.02.15, 16.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42002 Konstanz
Mo, 09.02.15, 17.30-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42004 Singen
Mo, 09.02.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42006 Stockach
Fr, 20.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

Einzelunterricht Englisch

Kommunikativer und handlungsorientierter Englischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

42010 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Englisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531/5981-0

Englisch für Schülerinnen und Schüler

Diese Kurse finden Sie in dem Kapitel „Junge vhs, Familien vhs & Schülerhilfen".

Englisch für Seniorinnen und Senioren

Speziell konzipierte Kurse finden Sie im Kapitel „Senioren vhs" auf Seite XXX oder Sie werfen einen Blick auf unser Kursformat „Englisch ohne Eile", offen für alle, die es gemütlicher angehen wollen. Selbstverständlich sind Sie auch in unseren hier aufgelisteten Kursen willkommen.

Englisch für die Reise

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42050 Konstanz
English before you go holiday A2
Brush up on your English vocabulary, speaking and listening skills before your holiday this summer. If you know the basics and want to learn more vocab, or if you want more speaking practice then come to this course so you will be ready for your holiday!
Kate Russell
3 x Mo + 3 x Mi + 2 x Fr, ab 13.07.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.07.15

42052 Stockach
English for tourists – Englisch für die Reise A1
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Debjani Das
5 x Sa ab 13.06.15, 09.00-11.15 Uhr
vhs · 75,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 05.06.15

Englisch A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für den Einstieg in die englische Sprache empfehlen wir Ihnen unsere Englischkurse mit dem Lehrwerk Network Starter NOW – geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In zwei Semestern ermöglichen Ihnen diese speziell konzipierten Kurse einen problemlosen und erfolgreichen Einstieg in die englische Sprache.

TIPP
Englisch „ohne Eile": Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, es könnte zu schnell gehen? In Kursen mit dem Titel „ohne Eile" gehen wir in kleinen Schritten voran, um einen sicheren Einstieg in die Sprache zu finden. Offen für alle Altersstufen.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42900 Konstanz
Englisch ohne Eile A1 / 1. Semester
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Naomi Trevor
15 x Di ab 24.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42100 Konstanz
Englisch A1 / 1. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 1

Dr. Simone Holzschuh
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42902 Konstanz
Englisch ohne Eile A1 / 2. Semester
Network Starter NOW, ab Lektion 4

Naomi Trevor
13 x Mi ab 25.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42904 Konstanz
Englisch ohne Eile A1 / 3. Semester
Network Starter NOW, ab Lektion 6

Dr. Oskar Oehri
14 x Fr ab 27.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 20.02.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

42906 Singen
Englisch ohne Eile A1 / 1. Semester
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Fernanda Sequeira Wenger
15 x Di ab 24.02.15, 10.30-12.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42102 Singen
Englisch A1 / 1. Semester
Network Starter NOW, ab Lektion 1

Maria Chimot-Treuner
15 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

42104 Singen
Englisch A1 / 2. Semester
Network Starter NOW, ab Lektion 4

Lina Karaki
15 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

42908 Stockach
Englisch ohne Eile A1 / 1. Semester
Easy English A1.1, ab Lektion 1

Gabriella Kopp
13 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42910 Stockach
Englisch ohne Eile A1 / 3. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 5

Gabriella Kopp
13 x Di ab 24.02.15, 11.05-12.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

Englisch A1
Anfänger mit Vorkenntnissen

Diese Kurse sind für Teilnehmende gedacht, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten (auch wenn dies vielleicht schon lange her ist). In ca. 3 Semestern erreichen Sie die Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

TIPP

Englisch „ohne Eile": Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, es könnte zu schnell gehen? In Kursen mit dem Titel „ohne Eile" gehen wir in kleinen Schritten voran, um einen sicheren Einstieg in die Sprache zu finden. Offen für alle Altersstufen.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42912 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1

Ana Cosmina Cretu
15 x Mi ab 25.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42110 Konstanz
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 1

Mario Seidel
15 x Di ab 24.02.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

42914 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 3

Anja Siedersberger
15 x Di ab 24.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

42916 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 6

Dr. Simone Holzschuh
15 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Intensivkurse A1 / A2
Weitere Informationen in unserem Hinweiskasten „Schneller ans Ziel"

42918 Singen
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1

Richelle Coffin-Schlieker
15 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42112 Singen
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 1

Esther Keogh
15 x Mi ab 04.03.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 25.02.15

42120 Stockach
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 1

Dorothea Weiterschan
12 x Do ab 05.03.15, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 26.02.15

42122 Stockach
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 5

Gerda Falk
14 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Englisch A1 Auffrischungskurse

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Englisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Schneller ans Ziel – mit unseren Intensivkursen
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Hier finden Sie Kurse mit längerer Unterrichtszeit für lerngewohnte Teilnehmende. Diese Kursformate ermöglichen einen schnellen Einstieg in die Sprache. Für Interessierte ganz ohne Vorkenntnisse sind diese Kurse nicht geeignet.

Englisch – Modulkurse am Samstag

Diese Modulkurse ermöglichen Ihnen einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – doppelte Unterrichtszeit, Kleingruppe – wendet sich an Teilnehmende, die in einem Semester das Kursbuch bearbeiten wollen.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Modulkurse A1

42130 Konstanz
Englisch A1 / Teil 1
Network NOW A1, unit 1+2

Mario Seidel
4 x Sa, ab 28.02.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.02.15

42132 Konstanz
Englisch A1 / Teil 2
Network NOW A1, unit 3+4

Mario Seidel
4 x Sa, 18.04./25.04./09.05./23.05.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 10.04.15

42134 Konstanz
Englisch A1 / Teil 3
Network NOW A1, unit 5+6

Mario Seidel
4 x Sa, ab 13.06.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 05.06.15

42136 Singen
Englisch A1 / Teil 1
Network NOW A1, unit 1+2

Günther Wecke
4 x Sa, ab 07.03.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.02.15

42138 Singen
Englisch A1 / Teil 2
Network NOW A1, unit 3+4

Günther Wecke
4 x Sa, ab 18.04.15, 09.30-12.30 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.15
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 10.04.15

42140 Singen
Englisch A1 / Teil 3
Network NOW A1, unit 5+6

Günther Wecke
4 x Sa, ab 13.06.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 05.06.15

42142 Stockach
Englisch A1 / Teil 1
Network NOW A1, unit 1+2

Constanze Wyneken-Bruntsch
4 x Sa ab 07.03.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 27.02.15

42144 Stockach
Englisch A1 / Teil 2
Network NOW A1, unit 3+4

Constanze Wyneken-Bruntsch
4 x Sa, ab 18.04.15, 09.30-12.30 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.+16.05.15
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 10.04.15

42146 Stockach
Englisch A1 / Teil 3
Network NOW A1, unit 5+6

Constanze Wyneken-Bruntsch
4 x Sa ab 13.06.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 05.06.15

Modulkurse A2

42200 Singen
Englisch A2.2 / Teil 1
Network NOW A2.2, unit 1+2

Iris Wecke
5 x Sa, ab 28.02.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs· 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 20.02.15

42202 Singen
Englisch A2.2 / Teil 2
Network NOW A2.2, unit 3-6

Iris Wecke
6 x Sa, ab 18.04.15, 09.30-12.30 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.+23.05.15
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 10.04.15

Business English B1

42852 Konstanz
Karen Pattison
6 x Mo ab 15.06.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 86,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 8-12
Anmeldeschluss: 15.06.15

42808 Stockach
Günther Wecke
3 x Di ab 20.01.15, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8
Anmeldeschluss: 13.01.15

Bitte beachten Sie auch die Kurse ab Seite XXX

Englisch Auffrischungskurse A1

42158 Mühlhausen-Ehingen
Intermezzo A1, ab Lektion 1

Richelle Coffin-Schlieker
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule, Raum 14 · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

42188 Stockach
Schnupperangebot

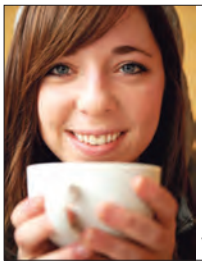
Iris Wecke
3 x Mi ab 21.01.15, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 14.01.15

42160 Stockach
Iris Wecke
5 x Fr ab 06.03.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 27.02.15

Englisch Auffrischungskurse ohne Eile A1
Intermezzo A1, ab Lektion 1

42920 Konstanz
Dr. Simone Holzschuh
12 x Do ab 26.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

42922 Singen
Richelle Coffin-Schlieker
14 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15



Sprachencafé
Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03. 07. 2015
vhs Konstanz, 14.30 – 16.30 Uhr

Englisch A2

In unsere A2-Kurse können Sie einsteigen, wenn Sie sich z. B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können sowie einfache Sätze hörend und lesend verstehen können. Um das Zielniveau A2 zu erreichen werden Sie insgesamt zwei Bände der Network-Reihe bearbeiten. **Am Ende dieser Stufe können Sie:** einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen und verstehen. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

42220 Konstanz
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 1

Sofia Kolb
15 x Mo ab 23.02.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

42222 Konstanz
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 1

Anja Siedersberger
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42226 Konstanz
Englisch A2.1
Network 2, ab unit 5

Maria Dörffel
15 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

42932 Konstanz
Englisch ohne Eile A2.1
Network 2, ab unit 5

Dr. Simone Holzschuh
15 x Mi ab 25.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

English Pub Night
The opportunity to come along to the Irish Pub in Konstanz (Shamrock) where we will speak English in a relaxed atmosphere and away from the classroom. All ages and abilities are welcome if you want to come and meet new people and of course speak English.

Kate Russell
Treffpunkt: vor dem Shamrock Irish Pub, Bahnhofstr. 4, Konstanz · 7,50 €

42594 Konstanz
Do, 30.04.15, 19.00-21.00 Uhr

42596 Konstanz
Do, 02.07.15, 19.00-21.00 Uhr

TIPP

Intensivkurse A2
Weitere Informationen in unserem Hinweiskasten „Schneller ans Ziel"

42224 Konstanz
Englisch A2.2
Network NOW A2.2, ab unit 1

Mario Seidel
15 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

42228 Konstanz
Englisch A2.2
Network 3, ab unit 5

Anja Siedersberger
15 x Mi ab 25.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42230 Singen
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 3

Ivanka Vogt
11 x Mo ab 16.03.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 83,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 09.03.15

42232 Singen
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 4

Esther Keogh
12 x Mi ab 04.03.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 25.02.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

Englisch A2 Auffrischungskurse

Wenn Sie früher schon einmal Englisch gelernt haben und nun Ihre Englischkenntnisse schnell und effizient auffrischen oder Ihre Sprachkompetenz festigen möchten, sind diese Kurse ideal. Sie arbeiten systematisch anhand eines Lehrwerks. Not quite sure? Dann testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42242 Konstanz
Englisch Refresher A2
Network Refresher A2, ab unit 1

Mario Seidel
15 x Mo ab 23.02.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

42244 Konstanz
Englisch Refresher A2
Network Refresher A2, ab unit 4

Naomi Trevor
12 x Fr ab 27.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.02.15

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

42240 Singen
Englisch Refresher A2
Network Refresher A2, ab unit 1

Naomi Trevor
14 x Mo ab 23.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

42246 Singen
Englisch Refresher A2
Network Refresher A2, unit 1

Lina Karaki
14 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42248 Singen
Englisch Refresher A2
Network Refresher A2, ab unit 5

Ulrike Zellmer
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

TIPP

Summer Holiday Refresher A2
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

This summer course will help you to brush up your vocabulary, increase your knowledge of grammar and practise everyday-English in conversations on current topics.

42250 Konstanz
Kate Russell
Mo-Do, 20.07.-23.07.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 80,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 13.07.15

42252 Stockach
Constanze Wyneken-Bruntsch
3 x Di + 3 x Do, ab 07.07.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 80,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 30.06.15

Englisch B1

Sie verfügen über solide Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In ca. 3 Semestern erreichen Sie in unseren Kursen das Zielniveau B1. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42300 Konstanz
Englisch B1
Lehrwerkunabhängig

Susan Wallace-Santo
15 x Di ab 24.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

42302 Konstanz
Englisch B1
Network Plus B1, ab unit 6

Margaret Allan
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

42304 Konstanz
Englisch B1
Global Pre-Intermediate, ab unit 7

Karen Pattison
15 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

Englisch B1/B2 Auffrischungskurse

Sie können in Englisch über Gegenwärtiges, Vergangenes und Zukünftiges sprechen, sind in der Lage, ein Gespräch zu führen über ein Thema Ihrer Wahl – allerdings sind Ihre Kenntnisse etwas verschüttet? In diesen Kursen wollen wir Ihnen helfen, Ihren Wortschatz und einzelne Grammatikkapitel gezielt aufzufrischen mit viel Raum für Konversation. Um Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen, nutzen Sie unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder unsere kostenlose Kursberatung.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42156 Singen
Englisch Refresher B1
A New Start Refresher B1, ab unit 1

Richelle Coffin-Schlieker
15 x Do ab 26.02.15, 19.00-20.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 150,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

42306 Singen
Englisch B1
Key B1,ab unit 11

Elke Bauschert
13 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 99,00 €
Teilnehmende: 10-15

42310 Stockach
Englisch Refresher B1
"Read On" und Short Stories

Ingeborg Sturm
11 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

42312 Konstanz
Englisch Refresher B2
With a lot of conversation
A New Start Refresher B2, ab unit 1

Anja Siedersberger
15 x Di ab 24.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42592 Konstanz
Biographical Writer´s Workshop B2+

Writing remains one of the most mysterious and most beloved occupations that people do. We write messages, letters, emails, stories, histories and our own biographies. We create worlds and leave a part of ourselves in words. This workshop is for writers as well as for anyone who wants to write, people who already write and people who want to share what they write. We'll begin by establishing our writing styles and talking about our favorite writers and discuss the topics we'll be writing about. Each week we'll have a chance to share our writings with the group and our writing experiences during the creative writing process.

Anja Siedersberger
10 x Mo ab 23.02.15, 16.30-18.30 Uhr
vhs · 135,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 16.02.15

Englisch Konversation A2 – C1

Let´s talk! If you can speak English fairly well, yet you sometimes feel tongue tied when meeting new people, on holidays, or at work, these courses will help you perfect your communication skills and will give you the chance to enrich your vocabulary.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Bitte rechtzeitig anmelden!
Die vhs muss Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl spätestens 5 Tage vor Beginn absagen.

42500 Hilzingen
English Easy Conversation A2
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

You understand English fairly well but you feel uncertain when meeting or calling people. In this course we offer the opportunity to improve your English in a small group. We use a variety of texts to discuss current events, books or films. All age groups are welcome.

Silke Fehrenbach
12 x Mi ab 25.02.15, 20.00-21.30 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42502 Konstanz
English Easy Conversation A2

You are able to read and understand English? But you have difficulties in building your own sentences? So come to this course. Together we will try to speak as much English as possible and we will also revise parts of the English grammar.

Dr. Simone Holzschuh
15 x Do ab 26.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule
115,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

42520 Konstanz
Englisch Conversation B1

This course gives you the opportunity to practise your English speaking skills in a relaxed and friendly atmosphere. You will have the chance to discuss interesting topics and to watch short DVDs relating to them.

Margaret Allan
12 x Mo ab 23.02.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

42522 Konstanz
English Conversation B1
In Conversation B1 (Klett)

This course is designed for anybody who wants to improve their speaking skills in the English language. Each week we will focus on a different topic using a range of materials.

Kate Russell
13 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

42524 Konstanz
English Conversation B1

This course offers practice in speaking English in a wide variety of situations, ranging from small group interaction to class debate. While we make sure that important areas of language use are covered, the course centers around informal spoken English, liveliness, creativity and a pressure free atmosphere. Let us loosen your tongue!

Mario Seidel
15 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42526 Konstanz
English Conversation B1
Lehrwerkunabhängig

Reading English texts, talking about them and practising language structures in a relaxed atmosphere.

Dr. Oskar Oehri
14 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 142,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

42528 Singen
English Conversation B1

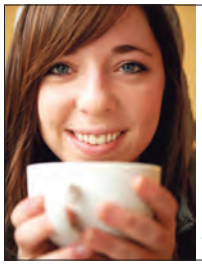
This is a new conversation class open to everyone who would like to improve their English speaking and reading skills in a stress free environment. We will start the semester with travel themes and take it wherever you want to go.

Richelle Coffin-Schlieker
13 x Mi ab 25.02.15, 19.00-20.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule
132,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42530 Singen
English Conversation B1
In conversation (Klett)

You have a fairly good level of English, yet you struggle to come up with the right words and phrases whenever you have to speak it. This might be just your course! Don't miss the chance to practise your communication skills and gain self-confidence in a friendly and relaxed atmosphere.

Ulrike Zellmer
15 x Do ab 26.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15



Sprachencafé
Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03. 07. 2015
vhs Konstanz, 14.30 – 16.30 Uhr

42532 Steißlingen
English Conversation B1
Face to Face Intermediate, ab unit 3

All inclusive! First steps in easy conversation, fun and laughs, reading and grammar revision.

Susan Zagrodzki
12 x Di ab 24.02.15, 19.00-20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

42534 Stockach
English Conversation B1
In conversation (Klett) + "Read On"

Improve your language skills in a lively group of students with different jobs while discussing interesting topics and brushing up your grammar with some fun.

Ingeborg Sturm
11 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 110,00 € Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42536 Stockach
English Easy Conversation B1

In this course we will deal with an array of different topics to brush up our English. We will improve our reading and speaking skills and expand on vocabulary by using different texts, e.g. articles from 'Read On'. Additionally, we will do grammar revisions and listening tasks.

Gerda Falk, Sarah Ahmad
14 x Mi ab 25.02.15, 19.00-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 106,50 € Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP
English Pub Night

The opportunity to come along to the Irish Pub in Konstanz (Shamrock) where we will speak English in a relaxed atmosphere and away from the classroom. All ages and abilities are welcome if you want to come and meet new people and of course speak English.

Kate Russell
Treffpunkt: vor dem Shamrock Irish Pub, Bahnhofstr. 4, Konstanz · 7,50 €

42594 Konstanz
Do, 30.04.15, 19.00-21.00 Uhr

42596 Konstanz
Do, 02.07.15, 19.00-21.00 Uhr

42550 Konstanz
English Conversation B2
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

If you already have a good knowledge of the English language but you would like to practise your speaking skills, the B2 conversation course is perfect for you. A wide range of topics will be covered such as current events, sport, travel, music and culture. There is of course the chance to speak about what interests you. All ages welcome!

Kate Russell
13 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42554 Konstanz
English Conversation B2

Would you like to improve your fluency in English? Plus, gain confidence in your pronunciation and speaking skills? Yes. Then, this is the right group for you. As your teacher I will give you lots of opportunities to discuss current topics, increase your range of vocabulary and improve your pronunciation which will all help improve your fluency. Every week we will discuss a dif-

ferent up-to-date topic based on the news and other sources.

Karen Pattison
15 x Do ab 26.02.15, 11.00-12.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

42556 Konstanz

English Conversation B2

In this course we will use newspaper articles and other media, as well as life experience, to introduce current events, travel and any other topics which interest the participants. We will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

Katie Jonner
12 x Fr ab 27.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.02.15

42552 Konstanz

English Conversation Club B2+

Monthly Meeting
Practice makes perfect!

You have a good level of English and would like to maintain and improve it. Perhaps you don´t have time to attend a course every week, or perhaps you are attending a course but would welcome further opportunities to practice your English with a native speaker. Who better then to converse with than an Irish woman! The English club meets monthly to discuss current events, travel and whatever might interest you.

Rosaleen Crotty
5 x Mi, 25.02./18.03./15.04./06.05./10.06.15, 16.55-18.25 Uhr
vhs · 50,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 18.02.15

42592 Konstanz

Biographical Writer´s Workshop B2+

Writing remains one of the most mysterious and most beloved occupations that people do. We write messages, letters, emails, stories, histories and our own biographies. We create worlds and leave a part of ourselves in words. This workshop is for writers as well as for anyone who wants to write, people who already write and people who want to share what they write. We'll begin by establishing our writing styles and talking about our favorite writers and discuss the topics we'll be writing about. Each week we'll have a chance to share our writings with the group and our writing experiences during the creative writing process.

Anja Siedersberger
10 x Mo ab 23.02.15, 16.30-18.30 Uhr
vhs · 135,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 16.02.15

42558 Konstanz

English Book Club B2/C1

If you enjoy reading in English then why not try the English Book Club? You will have the chance to read and discuss modern British short stories in a very friendly atmosphere to also improve your speaking skills. Details of books given in first week.

Kate Russell
13 x Mo ab 23.02.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

42560 Singen

English Conversation B2

Would you like to talk about a wide range of topics, practise your listening skills, revise grammar and increase your word power? Do you enjoy stories, poems, pictures and songs? Train your brain, use your imagination, improve your self-confidence and meet interesting people in a friendly and relaxed atmosphere. Welcome to our lively evening class.

Ulrike Zellmer
15 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule
152,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

42562 Singen

English Conversation B2

This course offers you the opportunity to practise and improve your English. We use a variety of materials to enhance fluency and listening skills, and brush up and increase your knowledge of grammar and vocabulary. There's the chance of lots of conversation on all sorts of topics.

Arvin Sharma
15 x Fr ab 27.02.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 115,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 20.02.15

42564 Singen

English Conversation B2 +

This course offers you the opportunity to practise and improve your English. We use a variety of materials to enhance fluency and listening skills, and brush up and increase your knowledge of grammar and vocabulary. There's the chance of lots of conversation on all sorts of topics.

Arvin Sharma
15 x Fr ab 27.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 115,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 20.02.15

42566 Steißlingen

English Conversation B2

Face to Face upper-intermediate, ab unit 3

Conversation, grammar revision and lots of fun! The ideal combination!

Susan Zagrodzki
12 x Mo ab 23.02.15, 20.00-21.30 Uhr
Gemeinschaftsschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

42568 Steißlingen

English Conversation B2+

Face to Face upper-intermediate, ab unit 3

Conversation, grammar, laughs and all in English! What could be better?

Susan Zagrodzki
12 x Mi ab 25.02.15, 20.05-21.35 Uhr
Gemeinschaftsschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42570 Stockach

English Conversation B2

"Read On" und andere Texte

Come join your lively group of female and male students of different ages. We discuss current events after reading "Read On" articles or other texts.

Ingeborg Sturm
11 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

English Conversation B2/C1

Need to make small talk, worried about talking in front of people? Why not join us in a relaxed atmosphere to become more confident and proficient making conversation. You know English, but just lack that little bit of confidence; you know basic grammar but lack vocabulary. Learn how to have easy conversations. We will cover all sorts of topics from travel to office, from family to news papers and more. Give it a try and you won't be disappointed.

42572 Stockach
Schnupperangebot

Günther Wecke
3 x Mi ab 21.01.15, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 14.01.15

42572 Stockach

Günther Wecke
12 x Mi ab 04.03.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 25.02.15

42580 Konstanz

Summer intensive Conversation C1

Improve your English language skills

If you can understand English texts on various topics and if English grammar no longer gives you a headache, it´s time to perfect your speaking skills! This upper-intermediate conversation course will offer you the opportunity to practise interacting fluently and spontaneously and to gain confidence in speaking, but also to improve your grammar and enlarge your vocabulary. We will work with different materials and exchange opinions on a wide range of subjects. Join us and let´s talk!

Karen Pattison
6 Termine, Di/Mi/Do, ab 14.07.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 07.07.15

42582 Konstanz

English Conversation C1

Improve your English language skills

One of the easiest and enjoyable ways to improve your English word skills, is simply by conversing. In conversation we hear new words, establish context, formulate ideas and present our opinions in an agreeable atmosphere. In this intensive course our goal will be to do exactly that, by reading thought provoking texts, asking questions, giving opinions, getting encouragement and feedback and at the same time, sharpening our conversational skills. This will be a good course for those of you who want to use vocabulary and have conversational style.

Anja Siedersberger
12 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

Business English

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Sie möchten Kenntnisse in Wirtschaftsenglisch erwerben oder auffrischen? Mehr Coaching als Kurs und näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – VHeSpresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Vorab kontaktiert Sie Ihre Dozentin / Ihr Dozent um individuelle Ziele zu klären. **Achten Sie auf den blauen Haken.**

English for Job Applications and Interviews A2/B1

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Be thoroughly prepared for and more successful at an interview in English by: practising tricky interview questions, enhancing your curriculum vitae and developing a covering letter for a specific application. Bring your latest C.V. and an example letter of application to the session.

42810 Konstanz
Karen Pattison
Mi, 18.02.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 11.02.15

42832 Konstanz
Karen Pattison
Do, 04.06.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 28.05.15

42812 Singen
Veronica Enz
Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs· 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 13.02.15

42834 Singen
Veronica Enz
Sa, 20.06.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 12.06.15

42814 Stockach
Günther Wecke
Sa, 21.02.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 13.02.15

English for Finance and Accounting B1/B2

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Be prepared for your new job abroad. Read a balance sheet and income statement, explain variances and expenses and understand general financial terminology. Learn the differences between USA and UK usage of terminology.

Günther Wecke

42816 Singen
Mi, 18.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 11.02.15

42818 Stockach
Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 13.02.15

English for E-Mails and Telephoning B1/B2

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Be more efficient and confident when writing emails and telephoning in English at work by: identifying key phrases essential for your daily work, practising and producing effective emails. Bring examples of emails to the session.

Karen Pattison

42820 Konstanz
Do, 19.02.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 12.02.15

42830 Konstanz
Do, 28.05.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 21.05.15

42822 Stockach

English for Hotel and Restaurant A2/B1

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Receptionist, waiter, manager or chef; everybody needs basic knowledge in English conversation, professional terminology and specialiced knowledge to be successful in this international industry. We will cover these subjects thoroughly, tailor made for your requirements.

Günther Wecke
Do, 19.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 12.02.15

TIPP

Aktionstage Beruf + Qualifikation

18.-21.02.15 in allen vhs-Hauptstellen

Weitere Informationen auf Seite XXX

English for nurses or doctor's assistants A2

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Do you work in a doctor's practice and sometimes have to speak English to foreign patients? If so, come and brush up your English with a native speaker who is also a state registered nurse. In this workshop we shall practise everyday working situations. Please state your profession when you enroll.

Margaret Allan

42824 Konstanz
Sa, 21.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 13.02.15

42836 Konstanz
Sa, 11.07.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 03.07.15

English for Logistics B1/B2

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

This workshop will cover the following topics: transport and planning, containers and packaging, shipping and documentation, storage and warehousing. With English for Logistic, you will have the English to track your shipments from pick up to delivery.

Ana Cosmina Cretu

42826 Konstanz
Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 13.02.15

42838 Konstanz
Sa, 25.07.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 17.07.15

TIPP

Cambridge Business English Certificates

Prüfungstraining

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Sonderseite XXX zu den Cambridge Zertifikaten

Business English B1

English for Work, Socializing and Travel

Lack of time to study business English throughout the year? Then these intensive courses could be the answer. We´re going to cover everyday business language for: emailing, telephoning, meetings etc.

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

Cambridge-Zertifikate an der vhs Konstanz-Singen e.V.

Cambridge-Zertifikate sind weltweit bekannt und anerkannt. Die Zertifikate CAE und BEC Higher (für MBA Studiengänge) werden von vielen Universitäten und Fachhochschulen im In- und Ausland als Sprachnachweis anerkannt. Darüber hinaus kann ein Cambridge-Zertifikat das entscheidende Dokument in Ihren Bewerbungsunterlagen sein.

Anmeldungen zu den Cambridge-Zertifikaten sind über jede vhs möglich, dort erhalten Sie auch das Anmeldeformular. Mit der Anmeldung wird die Prüfungsgebühr fällig.

Weitere Informationen zu den Cambridge-Zertifikaten und einen Einstufungstest finden Sie unter: www.cambridgeenglish.org oder www.cambridgeenglish-bw.de

Auskünfte zu den Prüfungen erhalten Sie unter Tel.: 07531-5981-0 oder muschwitz@vhs-konstanz-singen.de

42700 Singen

Informationsveranstaltung

In Kooperation mit der University of Cambridge
Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

42702 Konstanz

Cambridge English Proficiency (CPE), level C2

Prüfungstraining
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Voraussetzungen: Sprachkenntnisse auf Niveau C2 des GER.
Prüfungstermin (schriftlich): 11.06.15
Anmeldeschluss: 02.04.15
Prüfungsgebühr: 188,00 €
Weitere Informationen unter:
www.cambridgeesol.org
Karen Pattison
8 x Sa, ab 28.02.15, 09.30-12.30 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.15
vhs · 198,50 € TeilnehmerInnen: 8-12

Cambridge Business English: BEC Zertifikate

Prüfungstraining
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Mit den BEC (Business English) Zertifikaten weisen Sie solide Englischkenntnisse im Businessbereich nach (Niveau B1 oder B2). In diesen Kursen werden an 10 Samstagen die verschiedenen Prüfungsteile vorgestellt und eingeübt. Am vorletzten Samstagvormittag machen Sie eine komplette Modellprüfung, die von der Kursleiterin entsprechend den Zertifikatsanforderungen korrigiert wird. Am letzten Samstag werden die Ergebnisse und Schwierigkeiten gezielt besprochen.

Für diese Kurse sollten Sie Englischkenntnisse auf dem jeweils angegebenen Niveau besitzen.
Weitere Informationen unter:
www.cambridgeesol.org

42800 Singen

BEC Preliminary, level B1

Prüfungstraining
Voraussetzung:
Sprachkenntnisse auf Niveau B1 des GER.
Prüfungstermin (schriftlich): 06.06.15
Debjani Das
10 x Sa ab 28.02.15, 11.00-13.15 Uhr
vhs · 185,00 € TeilnehmerInnen: 8-12
Anmeldeschluss: 21.02.15
ESF-Fachkursförderung möglich

42802 Singen

BEC Vantage, level B2

Prüfungstraining
Voraussetzung:
Sprachkenntnisse auf Niveau B2 des GER.
Prüfungstermin (schriftlich): 30.05.15
Debjani Das
10 x Sa ab 28.02.15, 08.30-10.45 Uhr
vhs · 185,00 € TeilnehmerInnen: 8-12
Anmeldeschluss: 21.02.15
ESF-Fachkursförderung möglich

Prüfungstermine Cambridge ESOL 2015 - Prüfungsort auf Anfrage

Prüfung	Gebühr*	Termin schriftlich	Termin mündlich (Zeitfenster)	Anmeldeschluss
PET for Schools Cambridge English: Preliminary (B1)	€ 99,00	07.03.15	27.02.-09.03.15	09.01.15
PET Cambridge English: Preliminary (B1)	€ 109,00	14.03.15	auf Anfrage	20.12.14
FCE Cambridge English: First (B2)	€ 173,00	13.03.15 09.06.15 01.12.15	06.03.-15.03.15 22.05.-14.06.15 13.11.-06.12.15	09.01.15 03.04.15 01.10.15
CAE Cambridge English: Advanced (C1)	€ 179,00	14.03.15 10.06.15 05.12.15	27.02.-15.03.15 22.05.-14.06.15 20.11.-06.12.15	09.01.15 02.04.15 05.10.15
CPE Cambridge English: Proficiency (C2)	€ 188,00	07.03.15 11.06.15 03.12.15	20.02.-08.03.15 22.05.-14.06.15 13.11.-06.12.15	09.01.15 02.04.15 01.10.15
BEC P Business English: BEC Preliminary (B1)	€ 116,00	12.03.15 06.06.15 21.11.15	06.03.-16.03.15 29.05.-08.06.15 06.11.-16.11.15	16.01.15 27.03.15 24.09.15
BEC V Business English: BEC Vantage (B2)	€ 175,00	28.03.15 30.05.15 28.11.15	20.03.-30.03.15 08.05.-01.06.15 06.11.-30.11.15	16.01.15 23.03.15 24.09.15
BEC H Business English: BEC Higher (C1)	€ 183,00	11.03.15 02.06.15 14.11.15	06.03.-16.03.15 29.05.-08.06.15 06.11.-16.11.15	16.01.15 27.03.15 24.09.15

Nachmeldegebühren:
Stufe 1: Nach Anmeldeschluss bis 4 Wochen vor der Prüfung € 45,00
Stufe 2: Nach Stufe 1 und nur nach vorheriger Genehmigung € 70,00
* bis Juli/15, ohne Gewähr, Rabatte für Schüler auf Anfrage

TIPP
Vorbereitungskurse auf FCE (B2) und CAE (C1) starten wieder im Oktober 2015.

Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich, wenn Plätze frei sind! Bitte fragen Sie nach!

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Personen, die an individueller beruflicher Weiterbildung interessiert sind, können einen Prämiengutschein erhalten, der 50% der Kursgebühren bis maximal 500,00 € abdeckt.

Voraussetzungen:

- Die angestrebte Maßnahme darf nicht mehr als 1.000 € kosten (Maßstab ist der Rechnungspreis). Die weiterbildungsinteressierte Person muss das 25. Lebensjahr vollendet haben
- Erwerbstätigkeit von mindestens 15 Stunden in der Woche, das zu versteuernde Einkommen liegt bei maximal 20.000 € (40.000 € bei gemeinsam Veranlagten)
- Beschäftigungsverhältnis während der Mutterschutzfrist oder in Elternzeit mit einem Einkommen unter den o.g. Einkommensgrenzen
- Arbeitnehmereigenschaft oder selbstständige Tätigkeit mit Bezug zusätzlicher Leistungen nach dem SGB II

Weitere Voraussetzung für den Erhalt eines Gutscheins ist ein ca. halbstündiges Beratungsgespräch vor Ort, in dem die persönlichen Voraussetzung, das Weiterbildungsziel und die Anforderungen an die Weiterbildung geklärt werden. Wenn diese erfüllt sind, erhalten Sie einen Gutschein und eine Empfehlung für den gewünschten Kurs. Die Beratung muss vor Rechnungsstellung, vor Bezahlung und vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme erfolgen.
Bitte vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** bei der Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. und erkundigen Sie sich, welche Unterlagen Sie mitbringen sollen.

Ansprechpartner:
Werner Sauermann, Tel. 07531/5981-56,
sauermann@vhs-konstanz-singen.de

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland · EUROPÄISCHE UNION · Bundesministerium für Bildung und Forschung

42850 Konstanz
Maria Chimot-Treuner
8 x Do ab 26.02.15, 19.00-21.15 Uhr
Kurs entfällt am 30.04.15
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 5-8, Anmeldeschluss: 19.02.15

42852 Konstanz
Karen Pattison
6 x Mo ab 15.06.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 86,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 8-12, Anmeldeschluss: 15.06.15

42854 Singen
Maria Chimot-Treuner
8 x Mo ab 02.03.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 5-8
Anmeldeschluss: 23.02.15

42808 Stockach
Günther Wecke
3 x Di ab 20.01.15, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8
Anmeldeschluss: 13.01.15

42856 Stockach
Günther Wecke
8 x Di ab 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 92,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8
Anmeldeschluss: 24.02.15

TIPP

Aktionstage Beruf + Qualifikation
18.-21.02.15 in allen vhs-Hauptstellen
Weitere Informationen auf Seite XXX

Französisch

Bienvenue – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert. Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Sommer-vhs
Achten Sie auf dieses Logo
Sommer vhs

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Sprachencafé
Bleiben Sie im Gespräch!
Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.
Freitag, 03. 07. 2015
vhs Konstanz, 14.30 – 16.30 Uhr

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Französischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
On y va A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-003325-6
Intermezzo Französisch A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-109600-7

Niveaustufe A2:
On y va A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-003351-5

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung Französisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Französisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests unter: www.vhs-konstanz-singen.de. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

44000 Konstanz
Fr, 06.02.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

44002 Singen
Mo, 09.02.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

44004 Stockach
Fr, 20.02.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Einzelunterricht Französisch

Kommunikativer und handlungsorientierter Französischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

44010 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Französisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu - allein oder in der Kleingruppe - wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel. 07531/5981-0

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Französisch für den Beruf

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg
- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Sie möchten Kenntnisse in Wirtschaftsfranzösisch erwerben oder auffrischen? Mehr Coaching als Kurs und näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – VHeSpresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Vorab kontaktiert Sie Ihre Dozentin/Ihr Dozent um individuelle Ziele zu klären. **Achten Sie auf den blauen Haken.**

Französisch für den Beruf A2
VHeSpresso - kurz, stark, garantiert! ✓
Begrüßung: sich und andere vorstellen, Telefonieren: Standardsätze, Zahlen, buchstabieren, einfache E-Mails und Briefe schreiben. Bei Interesse können die erworbenen Kenntnisse in nachfolgendem Intensivkurs im Juni 2015 vertieft werden.

44802 Konstanz
Bettina Lassen
Sa, 21.02.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 12.02.15

44804 Konstanz
Bettina Lassen
Sa, 25.04.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 96,00 €
Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 17.04.15

TIPP
Aktionstage Beruf + Qualifikation
18.02.-21.02.15 in allen vhs-Hauptstellen
Weitere Informationen finden Sie auf Seite XXX

44800 Konstanz
Wirtschaftsfranzösisch B1
Intensivkurs in der Kleingruppe
Lehrwerk: Eco.com
Kursinhalte: se présenter, situer son lieu de travail, indiquer son chemin, téléphoner, le travail dans l'entreprise, le planning annuel, les voyages d'affaires, les lettres commerciales, postuler. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf A2-Niveau.
Bettina Lassen
5 x Sa ab 13.06.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 95,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8
Anmeldeschluss: 05.06.15

Französisch für Reise und Urlaub

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein anderes französisch sprechendes Land? Sie sprechen kaum Französisch? Pas de problème – wir haben die Lösung für Sie: In diesem Kurs erlernen Sie einige immer wiederkehrende, leicht einsetzbare Strukturen, die eine Kommunikation zwischen Ihnen und den Franzosen in den klassischen touristischen Situationen möglich machen. Es geht darum zu verstehen und verstanden zu werden – nicht um grammatische Feinheiten. Für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs leider nicht geeignet.

Bon voyage: Französisch für die Reise A1
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

44050 Gaienhofen
Hildegard Reinholz
5 x Sa ab 27.06.15, 10.00-12.15 Uhr
Hermann-Hesse Schule
77,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 19.06.15

44052 Konstanz-Litzelstetten
Dr. Sandra Strigl
6 x Fr ab 12.06.15, 09.00-11.00 Uhr
Rathaus · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 05.06.15

44054 Konstanz
Claire Schindler-Clavel
4 x Sa ab 04.07.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 26.06.15

44056 Stockach
Annick Fahr
5 x Fr ab 26.06.15, 17.30-19.45 Uhr
vhs · 77,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 19.06.15

Französisch A1 Anfängerkurse

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt. Lehrwerk: On y va A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Französisch A1 für Anfänger
On y va A1, ab Lektion 1

44100 Konstanz
Audrey Barbieri
15 x Mo ab 23.02.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

44102 Singen
15 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.14

TIPP
Französisch mit Flusion
Anfänger- Intensivkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel"

TIPP
Französisch A1 für Anfänger
Kompaktkurse

44103 Konstanz
Audrey Barbieri
6 Termine, 30.03.-07.04.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 € Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 23.03.15

44104 Konstanz
Audrey Barbieri
2 x Mo + 2 x Mi + 2 x Do, ab 06.07.15
18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 29.06.15

44105 Singen
Maria Chimot-Treuner
5 x Do + 5 x Mo, ab 11.06.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 04.06.15

Französisch A1 Fortsetzungskurse

Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1 Kurs aus dem letzten Semester. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte nutzen Sie unsere Kursberatung, den online Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Französisch. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX. Lehrwerk: On y va A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6

44110 Singen
Französisch A1
On y va A1, ab Lektion 5
Audrey Barbieri
15 x Mi ab 25.02.15, 19.35-21.05 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

44112 Stockach
Französisch A1
On y va 1, ab Lektion 9

Liselotte Mitschke
12 x Mi ab 11.03.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 04.03.15

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist

Französisch A1 Auffrischungskurse

Sie haben Grundkenntnisse auf Niveau A1 und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen oder diese gezielt auffrischen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf Wunsch werden speziell auch Themen zu Reise und Urlaub wiederholt.

Französisch Auffrischungskurse A1
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Intermezzo A1, ab Lektion 1

44152 Hilzingen
Maria Chimot-Treuner
14 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Grund- und Hauptschule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

44150 Konstanz-Dettingen
Nicole Nicaise
14 x Mi ab 25.02.15, 18.15-19.45 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 140,00 €
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 16.02.15

44154 Konstanz
Claire Schindler-Clavel
13 x Do ab 26.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

44156 Singen
Maria Chimot-Treuner
14 x Di ab 24.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

Französisch A2

Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen oder den ersten Lehrwerksband beendet haben. Hier können Sie einsteigen, wenn Sie sich z. B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können. Nach ca. 3 Semestern werden Sie das Zielniveau A2 erreicht haben. **Am Ende dieser Stufe können Sie:** einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen und verstehen. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kommen Sie in unsere Kursberatung. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

TIPP

Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel“

44220 Konstanz
Französisch A2
On y va A2, ab Lektion 1

Bettina Lassen
11 x Mi ab 29.04.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 83,50 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

44222 Singen
Französisch A2
On y va A2, ab Lektion 6

Hildegard Reinholz
15 x Do ab 26.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 22.04.15

TIPP

44230 Konstanz
Französisch Auffrischungskurs A2
Rebonjour (Hueber)

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die vor längerer Zeit in Schule, vhs oder ähnlichem Französisch gelernt haben und die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Claire Schindler-Clavel
15 x Di ab 24.02.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

Hugendubel.de
Die Welt der Bücher
Über 120 Jahre Familien Tradition
Kurs gebucht? Wir haben das Buch dazu!
Große Auswahl an Büchern zu Ihren Lieblings-Hobbies, Wissensgebieten und Interessen.
Hugendubel. Für jeden mehr drin.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!
Die Welt der Bücher in Konstanz
Lago Shopping Center

Schneller ans Ziel – mit unseren Intensiv- und Kompaktkursen

Hier finden Sie Kurse mit mehreren Terminen pro Woche und/oder längerer Unterrichtszeit. Diese Kursformate ermöglichen Ihnen einen schnellen Einstieg in die Sprache.

Französisch A1 für Anfänger Kompaktkurse

44103 Konstanz

Französisch A1 für Anfänger

Osterferienkurs
On y va 1, ab Lektion 1

Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Französisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatikkenntnisse und haben viel Gelegenheit zum freien Sprechen. Dieser Kompaktkurs macht Sie mit vielen Aspekten aus dem französisch sprachigen Raum vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf. Danach haben Sie die Möglichkeit in einen regulären Kurs einzusteigen.

Audrey Barbieri
6 Termine, 30.03.-07.04.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 23.03.15

Französisch A1 für Anfänger

On y va 1, ab Lektion 1

Kleine Gruppengröße, mehrere Termine pro Woche - so erhalten Sie einen schnellen Einstieg in diese schöne Sprache und können im Herbstsemester in einen regulären Folgekurs einsteigen.

44104 Konstanz

Audrey Barbieri
2 x Mo + 2 x Mi + 2 x Do, ab 06.07.15
18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 29.06.15

44105 Singen

Maria Chimot-Treuner
5 x Do + 5 x Mo, ab 11.06.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 04.06.15

Wirtschaftsfranzösisch B1

44800 Konstanz

Wirtschaftsfranzösisch B1

Intensivkurs in der Kleingruppe

Kursinhalte: se présenter, situer son lieu de travail, indiquer son chemin, téléphoner, le travail dans l'entreprise, le planning annuel, les voyages d'affaires, les lettres commerciales, postuler. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf A2-Niveau.

Bettina Lassen
5 x Sa ab 13.06.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 95,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8
Anmeldeschluss: 05.06.15

Französisch mit FLUSION

FLUSION A1 für Anfänger

Tauchen Sie ein in die französische Sprache. Lassen Sie sich in eine bunte Bilderwelt entführen. In kürzester Zeit werden Sie sprechen, verstehen, lesen. Ohne Pauken, ohne Auswendiglernen. FLUSION A1 enthält 12 Geschichten, die aufeinander aufbauen. Das komplette Kursmaterial (2 Bücher und 2 CDs, 39,00 € für 4 Kurse) können die Kursteilnehmenden direkt bei der Dozentin erwerben. Die Teile 1-4 bauen aufeinander auf und führen in 1-2 Semestern auf die Niveaustufe A1. Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg möglich. Mehr Informationen unter www.flusion.de

Französisch FLUSION A1 / Teil 1

Intensiv-Anfängerkurse

44120 Konstanz

Agnès Cheynier
5 Termine, Mi/Do/Fr/Mo/Mi ab 18.02.15
18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 11.02.15

44158 Stockach

Annick Fahr
5 Termine, Mi/Do/Fr/Mi/Do, ab 21.01.15
17.30-20.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 07.01.15

44122 Stockach

Annick Fahr
5 Termine, Mi/Do/Fr/Mi/Do, ab 18.03.15
17.30-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 100,00 € Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 11.03.15

Französisch FLUSION A1 / Teil 2

44124 Konstanz

Agnès Cheynier
5 x Mi, 04.03./11.03./18.03./15.04./22.04.15
18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 25.02.15

44126 Stockach

Annick Fahr
5 x Mi, ab 15.04.15, 17.30-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 100,00 € Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 08.04.15

Französisch FLUSION A1 / Teil 3

44128 Konstanz

Agnès Cheynier
5 x Mi, 29.04./06.05./13.05./10.06./17.06.15
18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 22.04.15

44130 Stockach

Annick Fahr
5 x ab Mi, 10.06.15, 17.30-20.30 Uhr
Goldäckerschule · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 03.06.15

Französisch FLUSION A1 / Teil 4

44132 Konstanz

Agnès Cheynier
5 x Mo, 02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.15
18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 23.02.15

44134 Konstanz

Agnès Cheynier
5 x Di, 03.03./10.03./17.03./31.03./14.04.15
18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 24.02.15

FLUSION A2

FLUSION A2 besteht aus 6 Kapiteln, jedes mit 2 Geschichten. Das komplette Kursmaterial für die Stufe A2 (2 Bücher und 2 CDs, 39,00 € für 6 Kurse) können die Kursteilnehmenden direkt bei der Dozentin erwerben. Voraussetzung sind Sprachkenntnisse auf Niveau A1.

44136 Konstanz

Französisch FLUSION A2 / Teil 1

Agnès Cheynier
5 x Mo, 20.04./27.04./04.05./11.05./08.06.15
18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 13.04.15

44137 Konstanz

Französisch FLUSION A2 / Teil 2

Agnès Cheynier
5 x Mo, ab 15.06.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 08.06.15

44138 Konstanz

Französisch FLUSION A2 / Teil 4

Agnès Cheynier
5 x Di, ab 21.04.15, 18.00-21.00 Uhr
Kurs entfällt am 19.05.15
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 14.04.15

44140 Konstanz

Französisch FLUSION A2 / Teil 5

Agnès Cheynier
5 x Di, 09.06.15, 18.00-21.00 Uhr
Kurs entfällt am 23.06.15
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 02.06.15

Französisch B1

In unseren lehrwerksgestützten B1-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie über solide Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen und nun weiterlernen möchten. Nach ca. 3 Semestern werden Sie das Niveau B1 erreicht haben. Testen Sie Ihr Können mit unserem Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kommen Sie zu unserer Kursberatung .

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

44400 Singen

Französisch B1

On y va B1, ab Lektion 6

Véronique Marsaudon
15 x Do ab 26.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

Französisch Auffrischungskurse B1

Wenn Sie schon einmal Französisch gelernt und in der Zwischenzeit wieder Vieles vergessen haben, wenn Sie Ihre Kenntnisse aktivieren wollen, sind Sie hier richtig. Wir werden die wichtigsten grammatischen Themen anhand von Texten wiederholen, den Schwerpunkt aber auf das Sprechen legen.

44402 Singen

Karin Schuler-Mania
16 x Mo ab 23.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 121,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

44404 Stockach

Michaela Buhl
13 x Di ab 27.01.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 99,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 27.01.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

Französisch Konversation A2 – C1

Französisch sprechen, verstehen, sich in einfachen und komplexeren Situationen verständlich machen können, die eigene Meinung ausdrücken können - darum geht es in unseren Konversationskursen. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt und vertieft. Wählen Sie den für Sie passenden Kurs auf Ihrem Sprachniveau. Wir beraten Sie gerne!

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Sprachencafé

Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03. 07. 2015
vhs Konstanz, 14.30 – 16.30 Uhr

44500 Konstanz

Conversation A2 – Parlons!

Vous parlez déjà un peu français ? Vous voulez améliorer votre expression et votre grammaire? Ce cours de conversation - communication est parfait pour vous!

Gauthier Fabre
14 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule
142,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 16.02.15

44502 Konstanz

Conversation facile A2

Avec révision de grammaire
Lehrwerkunabhängig

Notre but sera d'améliorer et d' approfondir le français des situations quotidiennes tout en révisant la grammaire nécessaire. Un choix personnel de documents vous aidera à parler et à progresser.

Claire Schindler-Clavel
13 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule
132,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

44504 Konstanz

Conversation facile A2

Avec révision de grammaire

Nous voulons parler, entendre et peut-être même penser en français...

Claire Schindler-Clavel
15 x Do ab 26.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

44506 Singen

Conversation A2

Vous souhaitez voyager en France mais vous voulez apprendre à réserver une chambre d'hôtel ou commander au restaurant. Vous voulez parler de vos loisirs, de vos centres d'intérêt et exprimer votre opinion sur des sujets familiers. Alors, ce cours est fait pour vous.

Audrey Barbieri
14 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 142,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

44510 Konstanz

Conversation B1

Avec révision de grammaire

Nous voulons avant tout parler en utilisant nos connaissances. Pour cela nous avons choisi "En Provence" qui sera complété par d'autres documents pour approfondir la grammaire, assurant ainsi participation et amélioration.

Claire Schindler-Clavel
12 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule
122,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

44512 Konstanz

Conversation B1

Notre but sera de comprendre et de communiquer en français facile. Chacun devrait se sentir à l'aise! Des situations de la vie quotidienne nous permettront également de découvrir la langue familière.

Claire Schindler-Clavel
13 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 132,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

44534 Stockach

Conversation avancée

Parlons-en!

Ce cour s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent d'avantage parler en français. Chacun aura un temps de parole dans une ambiance détendue et conviviale.

Patricia Buch
10 x Mi ab 25.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 100,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

44536 Stockach

Conversation avancée

Rendez-vous du mois

Chaque mois, le temps d'une soirée, je vous emmène à la découverte d'un auteur au travers d'une nouvelle, d'un conte, d'une histoire …. dans le but d'approfondir nos connaissances linguistiques et d'échanger, dans une atmosphère conviviale et détendue.

Patricia Buch
5 x Di, 03.03./ 14.04./ 05.05./ 09.06./ 07.07.15
20.05-21.35 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 24.02.15

44520 Engen

Conversation B2

Ce cours est destiné aux personnes qui souhaitent pratiquer leur français. Nous parlons de la culture, de la vie et de la littérature.

Tanja Eisenmann-Gerlich M.A.
10 x Di ab 17.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Gymnasium · 102,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 10.03.15

44522 Konstanz

Conversation et Lectures B2

Dans ce cours nous lisons des articles de la presse française concernant des événements actuels et un livre de notre choix. On raconte, on parle, on discute ensemble.

Renate Schwalb
10 x Mo ab 09.03.15, 15.30-17.00 Uhr
vhs · 77,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 02.03.15

44524 Konstanz

Conversation B2

Vous y trouverez un cours de perfectionnement de vos connaissances en français tout en utilisant des articles de journaux, des chansons, des publicités etc. Il vous permettra d'enrichir votre vocabulaire et vos connaissances de grammaire en découvrant à la fois la mentalité et l'art de vivre des Français.

Claire Schindler-Clavel
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 152,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

Conversation B2

Venez approfondir vos connaissances de la culture française, et discuter de littérature, d'histoire, de peinture ou encore d'actualité française, dans une ambiance chaleureuse où tout le monde peut s'exprimer! Parfait pour augmenter votre vocabulaire et réviser (un peu) votre grammaire!

44526 Konstanz-Litzelstetten

Gauthier Fabre
12 x Di ab 24.02.15, 08.45-10.15 Uhr
Rathaus· 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

44528 Konstanz-Litzelstetten

Gauthier Fabre
12 x Di ab 24.02.15, 10.30-12.00 Uhr
Rathaus · 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

44530 Konstanz

Conversation B2+

Parlons d´actualité

Une heure et demie pour parler de thèmes d'actualité. Ce cours s'adresse à des personnes qui ont déjà une bonne compréhension de la langue française et qui ont envie de parler.

Agnès Cheynier
5 x Fr, 13.03./ 17.04./ 08.05./ 12.06./ 10.07.15
14.00-15.30 Uhr
vhs · 50,00 €, Teilnehmende: 6-12
Anmeldeschluss: 06.03.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

44532 Konstanz

Conversation B2/C1

Actualité et société françaises par les caricatures et les B.D

Ce cours s'adresse à tous ceux qui désirent développer leurs connaissances du vocabulaire et de l'humour français en analysant quelques images et en parlant de l'actualité de manière ludique.

Nicole Nicaise
13 x Di ab 24.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 130,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

TIPP

44531 Stockach

Cercle de Conversation B2/C1

Soirée française

Chaque semaine nous aborderons un genre littéraire différent (nouvelle, conte, histoire, article ...) dans le but d'approfondir nos connaissances linguistiques et d'échanger, dans une atmosphère conviviale et détendue.

Patricia Buch
4 x Di ab 20.01.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

Conversation et Lectures C1

Venez approfondir vos connaissances de la culture française, et discuter de littérature, d'histoire, de peinture ou encore d'actualité française, dans une ambiance chaleureuse où tout le monde peut s'exprimer! Parfait pour augmenter votre vocabulaire et réviser (un peu) votre grammaire!

44538 Singen

Gauthier Fabre
12 x Mi ab 25.02.15, 08.15-09.45 Uhr
vhs· 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

44540 Singen

Gauthier Fabre
15 x Mi ab 25.02.15, 10.05-11.35 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

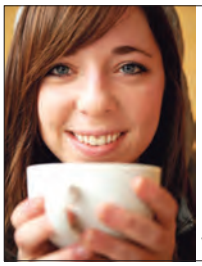
Italienisch

Benvenuti! – Willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert. Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.



Sprachencafé

Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03. 07. 2015
vhs Konstanz, 14.30 – 16.30 Uhr

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Italienischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
Chiaro! A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-205427-3 (Kurs- u. Arbeitsbuch);
Intermezzo Italienisch A1: Wiederholens – Aktivieren – Kommunizieren, Heuber Verlag,
ISBN 978-3-19-209600-6;
Universitalia 1, Hueber-Verlag;
ISBN 978-3-19-005463-3
Espresso 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005438-1 (Kurs- u. Arbeitsbuch);
Buongiorno, Klett-Verlag,
ISBN 97831252549161.

Niveaustufe 2:
Chiaro! A2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005449-7 (Kurs- und Arbeitsbuch)
Universitalia 1, Hueber-Verlag;
ISBN 978-3-19-005463-3
Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8 (Kurs- und Arbeitsbuch).

Niveaustufe B1:
Chiaro! B1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005467-1 (Kurs- u. Arbeitsbuch);
Espresso 3, Hueber Verlag,
ISBN 3-19-115349-7 (Kurs- und Arbeitsbuch).
Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005412-1

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung Italienisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Italienisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen - falls möglich - bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

45000 Konstanz
Fr, 06.02.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

45001 Singen
Mo, 09.02.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

45002 Stockach
Fr, 20.02.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Online-Sprachtests finden Sie unter:
www.vhs-konstanz-singen.de

Einzelunterricht Italienisch

Kommunikativer und handlungsorientierter Italienischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

45003 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Italienisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531/5981-0

Italienisch für den Beruf

45700 Konstanz
Italienisch B2-C1
Business Italienisch
Fachsprache Wirtschaft, Arbeitswelt und Bürokommunikation.
In diesem Kurs können Sie Ihren Wortschatz im Hinblick auf die italienische Geschäftssprache aufbauen bzw. vertiefen: Amtssprache, Bewerbung und Stellensuche/Praktikumssuche, Meetings und Präsentationen, Geschäftskorrespondenz, Produktvorstellung.
6 x Fr ab 08.05.15, 18.15-20.00 Uhr
vhs · 70,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 14.02.14

TIPP
Aktionstage
Beruf +Qualifikation
18.02.-21.02.15 in allen vhs-Hauptstellen
Weitere Informationen finden Sie auf Seite XXX

Italienisch für Reise und Urlaub

Diese Kurse bieten Ihnen einen leichten und entspannten Einstieg in die italienische Sprache und in die italienische Alltagskultur. Sie orientieren sich an realistischen Situationen von Reisenden und enthalten zusätzlich praktische Tipps zu sprachlichen und kulturellen Besonderheiten. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub. Angesprochen sind auch alle, die die italienische Sprache „schnuppern" möchten, bevor sie einen regulären Kurs besuchen. Bei Interesse können diese Kurse fortgesetzt werden oder Sie steigen im Anschluss in einen Standardkurs ein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Buone Vacanze! Schönen Urlaub!

A1 für Anfänger
Italienisch für den Urlaub
Klett Verlag
Dieser Touristenkurs bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Italienurlaub vor. Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Italienischen sicher bewältigen wollen. Insider-Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten der italienischen Welt runden das Kursangebot ab

45006 Konstanz
Intensivkurs vor den Pfingstferien
Klaus Haase, M.A.
4 x Mo + 4 x Mi ab 27.04.15, 16.30-18.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.04.15

45007 Konstanz
Intensivkurs vor den Sommerferien
Alessia Cimini
3 x Mo + 3 x Mi + 2 x Fr, ab 06.07.15
08.30-10.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 29.06.15

45009 Singen
Intensivkurs vor den Sommerferien
Viva le vacanze, Hueber Verlag,
Reiselustig und bald wieder in Italien? Dann ist unser Urlaubskurs genau das richtige Angebot für Sie. Dieser Kompaktkurs verspricht einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache und interessante Einblicke in die italienische Alltagskultur. Ihr Buch „Viva le Vacanze" ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
5 x Fr ab 19.06.15, 17.00-19.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.06.15

Sommer-vhs
Achten Sie auf dieses Logo
Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Italienisch A1 Anfängerkurse

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet, das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zu Recht zu finden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt.
Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205427-3 (Kurs- und Arbeitsbuch);

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Italienisch A1 für Anfänger
Chiaro! 1, ab Lektion 1

45045 Konstanz
Klaus Haase, M.A.
15 x Do ab 26.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

45205 Konstanz
Angela Lombardo
15 x Mo ab 02.03.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 23.02.15

45025 Konstanz
Domenica Novielli
15 x Di ab 10.03.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 03.03.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen!
Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

45215 Konstanz
Anila Borova
12 x Fr ab 17.04.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 10.04.15

45065 Singen
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Di ab 24.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

45065 Singen
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Di ab 24.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

45013 Singen
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Di ab 10.03.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 03.03.15

45070 Singen
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
14 x Do ab 19.03.15, 10.35-12.05 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 12.03.15

45165 Stockach
Pietro Ribaudo
15 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

TIPP

Nachmittagskurse

Bitte beachten Sie unser neues Zeitfenster am frühen Nachmittag, siehe folgender Kurs.

45040 Konstanz
Anila Borova
12 x Mi ab 18.03.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 11.03.15

45010 Engen

Italienisch A1 – Schnupperkurs & Städtepartnerschaft

Viva le vacanze! – hueber Verlag

Italienisch für Städteparnerschaft.
Lust auf einen Espresso in Moneglia? Das nächste Mal können Sie Ihren „Caffè" bestimmt auf Italienisch bestellen! Dieser Kompaktkurs verspricht einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache. Angesprochen sind auch alle, die nur mal „schnuppern" möchten, bevor sie einen regulären Kurs besuchen. Benvenuti

Tanja Eisenmann-Gerlich M.A.
5 x Di ab 16.06.15, 17.00-18.30 Uhr
Gymnasium · 60,00 €
Anmeldeschluss: 09.06.15

Italienisch A1 Fortsetzungskurse

Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1 Kurs aus dem letzten Semester – aber auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte nutzen Sie unsere Kursberatung oder den Online-Einstufungstest: Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining. Tel.: 07531/5981-0…

TIPP

48020 Konstanz

Spanisch und Italienisch gleichzeitig lernen

1-tägiger Workshop

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen in zwei Sprachen lesen, hören, sprechen und die Sprachen im Kopf trennen. Wir trainieren den Wortschatz und die Zahlen nach der neuen multilingualen Lern- und Lehrmethode in der Mehrsprachigkeit. Die Grammatik steht im Hintergrund und der Schwerpunkt liegt auf Sprechen! Hasta luego! Ciao!

Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
Sa, 25.04.15, 10.00-16.15 Uhr
vhs · 35,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 17.04.15
Bitte beachten Sie auch den Vortrag am 24.04.15 „Zehn Sprachen lernen – und das gleichzeitig. Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?" Weitere Informationen im „Kapitel Mensch & Gesellschaft"

45012 Hilzingen
Chiaro! 1, ab Lektion 3-4

Fit für die italienische Städtepartnerschaft? Wenn Sie die Gäste aus Lizzano in Belvedere beim nächsten Besuch auf Italienisch begrüßen möchten, finden Sie hier die richtigen Wörter dafür. Sie sind herzlich eingeladen, sich unserer Gruppe anzuschließen. Benvenuti

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

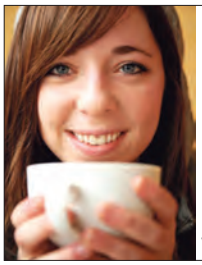
45020 Konstanz
Chiaro! 1, ab Lektion 3-4

Serafina Vulcano
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

45030 Konstanz
Chiaro! 1, ab Lektion 4

Anila Borova
15 x Di ab 24.02.15, 19.10-20.40 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.…



Sprachencafé

Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03. 07. 2015
vhs Konstanz, 14.30 – 16.30 Uhr

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

45035 Konstanz
Chiaro! 1, ab Lektion 4

Anila Borova
15 x Mi ab 25.02.15, 10.05-11.35 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Italienische Desserts von Tiramisu bis Pannacotta

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Essen & Trinken"

45050 Konstanz
Chiaro! 1, ab Lektion 4

Maurizio Martinelli
15 x Do ab 26.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

45125 Konstanz
Chiaro! 1, ab Lektion 7-8

Maurizio Martinelli
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 03.03.15

45130 Konstanz
Chiaro! 1, ab Lektion 9-10

Klaus Haase, M.A.
15 x Di ab 24.02.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

45140 Singen
Chiaro! 1, ab Lektion 6-7

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

Schneller ans Ziel: Italienisch – Schnellkurs

Intensivkurs für lerngewohnte Teilnehmer

Dieser Kurs bietet Lerngeübten, die über Vorkenntnisse in Latein oder einer anderen romanischen Sprache verfügen, einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit – wendet sich an Interessenten, die in kurzer Zeit einen großen Lernfortschritt erzielen möchten und bereit sind, zu Hause nachzuarbeiten. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit.

45055 Konstanz
Italienisch A1 – Fortsetzungskurs Universitalia – Hueber Verlag

Klaus Haase, M.A.
13 x Fr ab 27.02.15, 16.15-18.15 Uhr
vhs · 174,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.02.15

45145 Singen
Chiaro! 1, ab Lektion 7

Luigi Caro
15 x Di ab 24.02.15, 18.35-20.05 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

45150 Singen
Chiaro! 1, ab Lektion 8-9

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Do ab 26.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

45080 Singen
Chiaro! 1, ab Lektion 4/5

Maria Antonietta Manca
15 x Do ab 26.02.15, 10.30-12.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

45060 Singen
Chiaro! 1, ab Lektion 3-4

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Mo ab 23.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

45170 Tengen
Buongiorno, Klett Verlag
ab Lektion 8

Italienisch-Interessierte mit Basiskenntnissen der Sprache sind bei uns jederzeit herzlich willkommen! ..."Schnuppern" Sie einfach vorbei!

Kirsten Bisi-Lux
15 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Hauptschule · 114,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Italienisch A2

Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen oder den ersten Lehrwerksband beendet haben. Hier können Sie einsteigen, wenn Sie sich z. B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können. **Am Ende dieser Stufe können Sie:** einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen und verstehen. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest: Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

45220 Konstanz
Italienisch zum Frühstuck A2 in der Kleingruppe
Chiaro! 2, ab Lektion 2-3

Alessia Cimini
15 x Do ab 26.02.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

45225 Konstanz
Chiaro! 2, ab Lektion 3-4

Alessia Cimini
15 x Do ab 26.02.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich n die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

45230 Konstanz
Chiaro! 2, ab Lektion 3

Klaus Haase, M.A.
15 x Mo ab 23.02.15, 20.10-21.40 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

45235 Konstanz
Espresso 2, ab Lektion 9

Lucia Franceschetti Höchsmann
15 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

45250 Singen
Chiaro! 2, ab Lektion

Maria Antonietta Manca
15 x Mi ab 25.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

45255 Singen
Chiaro! 2, ab Lektion 6

Giuseppe Cammarata
15 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining. Tel.: 07531/5981-0

Sprachencafé
Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03.07.2015
vhs Konstanz, 14.30–16.30 Uhr

Italienisch ab B1 & Konversationskurse

In unseren lehrwerksgestützten B1 Kursen sind Sie richtig, wenn Sie mit der selbstständigen Sprachverwendung bereits Erfahrung haben und nun weiterlernen möchten. **Am Ende der Stufe B1 können Sie:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Testen Sie Ihr Können mit unserem Online- Einstufungstest: www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Italienisch. Wir beraten Sie gerne! Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX. Lehrwerke: Chiaro! B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005467-1 (Kurs- und Arbeitsbuch); Espresso 3, Hueber Verlag, ISBN 3-19-115349-7 (Kurs- und Arbeitsbuch).

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

45320 Konstanz
Italienisch B1 Konversation & Wiederholung
In questo corso è possibile esercitare e approfondire la lingua italiana attraverso la conversazione, la lettura e l'ascolto sulla base di testi letterari e di attualità di diverso genere. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse durch gezieltes Training aller Fertigkeiten (vor allem Sprechfertigkeit) auf der Basis von Texten unterschiedliecher Art..

Domenica Novielli
15 x Di ab 24.02.15, 17.35-19.05 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

45310 Konstanz
Italienisch B1 Wiederholung & Konversation
Lernmaterialien nach Absprache

Wiederholung und Vertiefung. Dabei werden besonders die kommunikativen Kompetenzen trainiert und ausgebaut.

Alessia Cimini
15 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 155,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

Sommer-vhs
Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

45315 Konstanz

Italienisch B1 Conversazione e Grammatica

Lernmaterialien nach Absprache

In questo corso potrete approfondire le vostre conoscenze della lingua italiana a livello orale e scritto sulla base di Chiaro! B1 e testi di diverso tipo. Vertiefung und Ausbau der Stufe B1 mit Fokus auf Sprechfertigkeit.

Lucia Franceschetti Höchsmann
15 x Di ab 24.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

45335 Konstanz

Italienisch B1/B2 Conversazione e approfondimenti grammaticali

Lernmaterialien nach Absprache

In questo corso esercitiamo e sviluppiamo le 4 abilità (parlare, leggere, scrivere, ascoltare) con testi di attualità e/o letterari, giochi e esercizi di ascolto approfondendo alcuni aspetti grammaticali. Se avete voglia di parlare con noi siete i Benvenuti! Anhand aktueller und / oder literarischer Texte werden gezielt Sprech- und Schreibfertigkeit sowie Lese- und Hörverstehen trainiert.

Alessia Cimini
15 x Mi ab 25.02.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.2015

45300 Konstanz

Italienisch B2 Konversationskurs

Corso di conversazione e approfondimenti grammaticali sulla base di testi letterari scelti.

Sonia Servidio
14 x Di ab 17.03.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 115,50 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 10.03.15

45350 Singen

Italienisch B1 neuer Kurs

Chiaro! 3, ab Lektion 1

Tanja Eisenmann-Gerlich, M.A.
10 x Do ab 16.04.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 09.04.15

45345 Singen

Italienisch B1 Konversationskurs & Wiederholung

„Qua e lá per l'Italia", Hueber Verlag ISBN 978-3-19-005412-1

Auf der Basis des Buches „Qua e lá per l'Italia" wird die Stufe B1 wiederholt und vertieft. Wie bei einer Reise durch die verschiedenen Regionen Italiens lernen Sie die Vielfalt des Landes kennen: Gesellschaft, Küche und Traditionen. Gezielte Übungen runden die landeskundlichen Informationen ab und helfen Ihnen, Ihren Wortschatz zu erweitern sowie die Grammatik zu wiederholen und zu festigen. Die kommunikativen Kompetenzen werden dabei besonders trainiert und ausgebaut.

Luigi Caro
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

45355 Stockach

Italienisch B1 Fortsetzungskurs

Espresso 3

Pietro Ribaudo
15 x Di ab 10.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule · 150,00 € Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 03.03.15

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.…

45440 Konstanz

Italienisch B2/C1 Conversazione guidata

Lernmaterialien nach Absprache

Lucia Franceschetti Höchsmann
15 x Mi ab 25.02.15 09.00-10.30 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

Spanisch

Bienvenidos – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformen wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert. Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Sprachencafé

Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03.07.2015
vhs Konstanz, 14.30–16.30 Uhr

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Spanischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
Eñe A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7 (Gesamtband, Lektionen 1-9), auch in Teilbänden erhältlich
El curso en vivo A1, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48235-9
Intermezzo Spanisch A1: Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309600-5

Niveaustufe A2:
Eñe A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7
El curso en vivo A2, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48245-8

Niveaustufe B1:
Eñe B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7
El curso en vivo B1, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48255-7

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung Spanisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Spanisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests unter: www.vhs-konstanz-singen.de. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX.

48000 Konstanz
Fr, 06.02.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

48002 Singen
Mo, 09.02.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

48004 Stockach
Fr, 20.02.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining. Tel.: 07531/5981-0

Einzelunterricht Spanisch

Kommunikativer und handlungsorientierter Spanischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

48010 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Spanisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531/5981-0

Spanisch für den Beruf

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg
- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert! ✓
Sie möchten Kenntnisse in berufsbezogenem Spanisch erwerben oder auffrischen? Mehr Coaching als Kurs und näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – VHeSpresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Vorab kontaktiert Sie Ihre Dozentin/Ihr Dozent, um individuelle Ziele zu klären. **Achten Sie auf den blauen Haken.**

Spanisch für den Beruf A2: Telefonate + Korrespondenz
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert! ✓
Schwerpunkt des Workshops sind Telefonate und Korrespondenz. Sie üben die häufigsten Redewendungen im beruflichen Umfeld und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern. Daneben werden auch interkulturelle Themen angesprochen.

48800 Konstanz
Marcela Chico
Sa, 21.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 13.02.15

48802 Konstanz
Marcela Chico
Fr, 10.07.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 03.07.15

TIPP
Aktionstage Beruf + Qualifikation
18.02.-21.02.15 in allen vhs-Hauptstellen
Weitere Informationen finden Sie auf Seite XXX

Spanisch für die Tourismusbranche A2
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert! ✓
Arbeiten Sie in der Tourismusbranche und sprechen Sie bereits ein wenig Spanisch? In diesem Workshop werden Sie alltägliche Situationen üben und Ihre Sprachkompetenz gezielt ausbauen. Dabei kommen auch interkulturelle Aspekte zur Sprache.

48804 Konstanz
Marcela Chico
Do, 19.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 12.02.15

48806 Konstanz
Marcela Chico
Sa, 04.07.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 25.06.15

Spanisch für Reise und Urlaub

Sie machen Urlaub in Spanien oder Südamerika? Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesen Kursen werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Kommen Sie zu uns... und Ihr Urlaub kann beginnen! Bei Interesse können diese Kurse fortgesetzt werden oder Sie steigen im Anschluss in einen Standardkurs ein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ¡Buen viaje! Gute Reise!

¡Buen viaje! Spanisch für die Reise A1
Anfänger-Intensivkurse

48050 Bodman-Ludwigshafen
Dr. Jessica López Pinto-Auer
5 x Fr ab 27.02.15, 17.30-19.45 Uhr
Sernatingenschule · 75,00 €
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 20.02.15

48053 Konstanz
Edelmira Marquez-Burkart
6 x Mo ab 13.04.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.04.15

48051 Konstanz
Cristina Diaz Prieto
4 x Sa ab 04.07.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 26.06.15

48052 Konstanz
Montserrat Boada Zaragoza
Mo-Fr, 20.07.-24.07.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 13.07.15

48054 Singen
Silvana Gabriela Mangiafico
4 x Fr, 17.04./24.04./08.05./22.05.15, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 55,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 10.04.15

48056 Singen
4 x Sa, ab 04.07.15, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 55,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 26.06.15

48056 Stockach
Silvana Mangiafico
4 x Sa ab 17.01.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 80,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 05.01.15

Spanisch A1 Anfängerkurse

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt. Lehrwerk: Eñe A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7 (Gesamtband, Lektionen 1-9), auch in Teilbänden erhältlich.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Spanisch A1 für Anfänger
Eñe A1, ab Lektion 1

48100 Konstanz
Cristina Diaz Prieto
15 x Mo ab 23.02.15, 07.45-08.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

48102 Konstanz
Dr. Sandra Strigl
15 x Mo ab 23.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

48104 Konstanz
Miguel Fresquet Seger
15 x Di ab 03.03.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 24.02.15

48106 Konstanz
Marcela Chico
13 x Mi ab 25.02.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

48108 Konstanz
Leontina Klösel
15 x Mi ab 25.02.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel“

48114 Singen
Silvana Mangiafico
15 x Mo ab 23.02.15, 19.30-21.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

48116 Stockach
Dr. Jessica López Pinto-Auer
12 x Mo ab 02.03.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 23.02.15

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

Schneller ans Ziel – mit unseren Intensiv- und Kompaktkursen

Hier finden Sie Kurse mit mehreren Terminen pro Woche und/oder längerer Unterrichtszeit. Diese Kursformate ermöglichen einen schnellen Einstieg in die Sprache.

Spanisch – Schnellkurse

Intensivkurse für lerngewohnte Teilnehmer

Diese Kurse bieten Lerngeübten, die über Vorkenntnisse in Latein oder einer anderen romanischen Sprache verfügen, einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit – wendet sich an Interessenten, die in kurzer Zeit einen großen Lernfortschritt erzielen möchten und bereit sind, zu Hause nachzuarbeiten. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Spanisch A1 für Anfänger
Schnellkurs / Teil 1
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

48150 Konstanz
Victoria Segura García
12 x Do ab 26.02.15, 18.35-20.35 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 19.02.15

48152 Singen
Lina Karaki
12 x Mo ab 02.03.15, 18.00-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 160,00 €
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 23.02.15

48154 Singen
Spanisch A1
Schnellkurs / Teil 2
Eñe A1, ab Lektion 6

Sandra Carmona López
12 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.30 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 16.02.15

48200 Konstanz
Spanisch A2
Schnellkurs / Teil 1
Perspectivas al vuelo A2, Lektion 1-4

Cristina Diaz Prieto
11 x Di ab 24.02.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 146,50 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 17.02.15

48202 Konstanz
Spanisch A2
Schnellkurs / Teil 2
Perspectivas al vuelo A2, Lektion 5-7

Cristina Diaz Prieto
8 x Di ab 09.06.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 107,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 02.06.15

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Spanisch A1 – Kompaktkurse

Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören mehrmals wöchentlich Spanisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatikkenntnisse und haben viel Gelegenheit zum freien Sprechen. Danach haben Sie die Möglichkeit, in einen regulären Kurs einzusteigen oder kompakt weiter zu lernen.

48110 Konstanz
Spanisch A1 für Anfänger
Kompakt in den Osterferien
Eñe A1, ab Lektion 1

Cristina Diaz Prieto
5 Termine, Fr/Mo/Di/Mi/Do, ab 27.03.15
18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 20.03.15
Fortsetzungskurse:
siehe Kurs 48118 und 48119

48112 Konstanz
Spanisch A1 für Anfänger
5 Wochen kompakt mit 2 Terminen/Woche
Eñe A1, ab Lektion 1

Melina Leal-Kamptmann
5 x Mo, 5 x Mi, ab 15.06.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 08.06.15

48118 Konstanz
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 3

Cristina Diaz Prieto
5 x Fr ab 17.04.15, 15.30-17.30 Uhr
vhs · 66,50 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 10.04.15

48113 Konstanz
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 5

Victoria Segura García
10 x Mo ab 23.02.15, 17.15-18.15 Uhr +
10 x Fr ab 27.02.15, 17.00-18.00 Uhr
Kurs entfällt am 15.05.15
vhs · 133,50 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss 16.02.15

48119 Konstanz
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 5

Cristina Diaz Prieto
5 x Fr ab 12.06.15, 15.30-17.30 Uhr
vhs · 66,50 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 05.06.15

TIPP

¡Buen viaje! – Spanisch für die Reise A1
Weitere Informationen finden Sie auf S. XXX

TIPP

Spanisch A1 für Anfänger
Kompaktkurse

Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel“

48110 Konstanz
Cristina Diaz Prieto
5 Termine, Fr/Mo/Di/Mi/Do, ab 27.03.15
18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 20.03.15

48112 Konstanz
Melina Leal-Kamptmann
5 x Mo, 5 x Mi, ab 15.06.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 08.06.15

Spanisch A1 Fortsetzungskurse

Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1 Kurs aus dem letzten Semester – aber auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte nutzen Sie unsere Kursberatung oder den online-Einstufungstest unter: www.vhs-konstanz-singen.de. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

TIPP

48020 Konstanz
Spanisch und Italienisch gleichzeitig lernen
1-tägiger Workshop

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen in zwei Sprachen lesen, hören, sprechen und die Sprachen im Kopf trennen. Wir trainieren den Wortschatz und die Zahlen nach der neuen multilingualen Lern- und Lehrmethode in der Mehrsprachigkeit. Die Grammatik steht im Hintergrund und der Schwerpunkt liegt auf Sprechen! Hasta luego! Ciao!

Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
Sa, 25.04.15, 10.00-16.15 Uhr
vhs · 35,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 17.04.15

Bitte beachten Sie auch den Vortrag am 24.04.15 „Zehn Sprachen lernen – und das gleichzeitig. Weitere Informationen im „Kapitel Mensch & Gesellschaft/Rubrik Vorträge“

48122 Konstanz
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 3

Nuria Albarran Lopez
15 x Mi ab 04.03.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

48120 Konstanz
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 4

Edelmira Marquez-Burkart
15 x Mo ab 23.02.15, 07.45-08.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

48124 Konstanz
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 4

Leontina Klösel
15 x Mo ab 23.02.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

48126 Konstanz
Spanisch A1
El curso en vivo A1, ab Lektion 10

Miguel Fresquet Seger
15 x Di ab 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 24.02.15

TIPP

Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel“

48128 Singen
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 4

Sandra Carmona López
15 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

48130 Singen
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 5

Victoria Segura García
12 x Mi ab 25.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

48132 Singen
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 6

Liliana Borcha-Orosko
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

48134 Singen
Spanisch A1
Eñe A1, ab Lektion 9

Liliana Borcha-Orosko
14 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

Spanisch A1 Auffrischungskurse

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Spanisch Auffrischungskurse A1
Intermezzo Spanisch A1 (hueber), ab Lektion 1

48140 Bodman-Ludwigshafen
Dr. Jessica López Pinto-Auer
12 x Do ab 05.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Sernatingenschule · 120,00 € Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 26.02.15

48142 Konstanz
Edelmira Marquez-Burkart
10 x Di ab 24.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

48144 Singen
Sandra Carmona López
11 x Mi ab 25.02.15, 20.05-21.35 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Tanzen wie in Sevilla
Sevillanas

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Musik und Tanz“

Spanisch A2

Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen oder den ersten Lehrwerksband beendet haben. Hier können Sie einsteigen, wenn Sie sich z.B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können. **Am Ende dieser Stufe können Sie:** einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen und verstehen. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem online-Einstufungstest unter: www.vhs-konstanz-singen.de. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 1

48204 Konstanz
Montserrat Boada Zaragoza
15 x Mo ab 23.02.15, 10.30-12.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

48206 Konstanz
Victoria Segura García
13 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

48208 Konstanz
Melina Leal-Kamptmann
15 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

48214 Konstanz
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 2

Nuria Albarran Lopez
12 x Mi ab 04.03.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 25.02.15

48210 Konstanz
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 3

Melina Leal-Kamptmann
14 x Fr ab 27.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.02.15

Intensiv- und Kompaktkurse
TIPP
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel“

48212 Konstanz-Dettingen
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 5

Michelle Stauffer Castro
12 x Mi ab 04.03.15, 20.00-21.30 Uhr
Rathaus · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 25.02.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen“ Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

48216 Konstanz
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 7

Miguel Fresquet Seger
15 x Do ab 05.03.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende. 6-9
Anmeldeschluss: 26.02.15

48218 Konstanz
Spanisch A2
Con conversación
El curso en vivo A2, ab Lektion 8

Marcela Chico
13 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

Frühaufsteherkurse
TIPP
Lernen am frühen Morgen, z. B. in nachstehendem Kurs

48220 Konstanz
Spanisch A2
Con conversación
El curso en vivo A2, ab Lektion 8

Marcela Chico
13 x Di ab 24.02.15, 07.45-08.45 Uhr
vhs · 86,50 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

48222 Konstanz
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 9

Victoria Segura García
15 x Do ab 26.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

48224 Konstanz
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 11

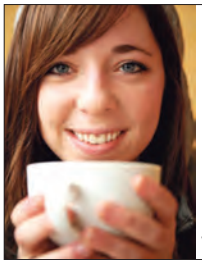
Miguel Fresquet Seger
15 x Di ab 03.03.15, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 24.02.15

48226 Konstanz
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 12

Miguel Fresquet Seger
15 x Do ab 05.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 26.02.15

48228 Singen
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 9

Victoria Segura García
13 x Mi ab 25.02.15, 18.35-20.05 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15



Sprachencafé
Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03. 07. 2015
vhs Konstanz, 14.30 – 16.30 Uhr

Spanisch A2 Auffrischung + Konversation

48250 Konstanz
Spanisch Auffrischung A2
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Sie haben bereits einen Kurs auf Niveau A2 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen B1-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Spanisch bis zum Niveau A2 gelernt und möchten jetzt Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

Marcela Chico
13 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

48280 Singen
Curso de conversación A2/B1
En este curso vamos a desarrollar estrategias comunicativas usando el español en situaciones habituales de la vida cotidiana y practicando todo lo aprendido hasta ahora. Nos vamos a divertir mucho con un nuevo tema de conversación en cada clase... ¿Hablamos?

Sandra Carmona López
5 x Fr, 13.03./17.04./08.05./12.06./03.07.15
18.00-19.30 Uhr
vhs · 60,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.03.15

TIPP
Spanische Tapas
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Essen & Trinken“

Spanisch B1

In unseren lehrwerksgestützten B1-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie mit der selbstständigen Sprachverwendung bereits Erfahrung haben und nun weiterlernen möchten. **Am Ende dieser Stufe können Sie:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Testen Sie Ihr Können mit unserem Online-Einstufungstest unter: www.vhs-konstanz-singen.de Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

48300 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 1

Cristina Diaz Prieto
12 x Di ab 24.02.15, 10.35-12.05 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

48302 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 4

Miguel Fresquet Seger
15 x Do ab 05.03.15, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 26.02.15

48306 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 6

Miguel Fresquet Seger
15 x Mo ab 02.03.15, 18.25-19.55 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 23.02.15

48308 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 7

Miguel Fresquet Seger
15 x Mo ab 02.03.15, 20.00-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 23.02.15

TIPP
48350 Konstanz
Spanisch Auffrischung + Konversation B1
Edelmira Marquez-Burkart
15 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Weitere Sprachen

Grüezi – benvenuto – bienvenidos – ahlan wa sahlan – dobrodošli – vítejte – velkommen – welkom – bonvenon – tervetuloa - kalos ilthate – baroukh – swaagat – üdvözlöm – yôkoso – witajcie - bem-vindo - добро пожаловать – välkommen – hosgeldiniz – willkommen

… bei der vhs-Sprachenschule!
Hier erwarten Sie verschiedene Kursformate, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Treffen, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Falls dann später noch Anmeldungen hinzukommen, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert. Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Sommer-vhs
Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Einzelunterricht

In den nachfolgend aufgeführten Sprachen bieten wir auch kommunikativen und handlungsorientierten Einzelunterricht an, der auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Die Termine können individuell vereinbart werden. Auch zu zweit buchbar. Bitte kontaktieren Sie uns unter 07531/59810 oder 07731/95810.

49000 Konstanz / Singen
Einzelunterricht
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining. Tel.: 07531/5981-0

Altgriechisch

49008 Konstanz
Altgriechisch
Kostenloser Infotermin: 05.03.15

Wilhelm van Aaken
11 x Do ab 05.03.15, 16.30-17.30 Uhr
vhs · 130,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 26.02.15

Arabisch

49010 Konstanz
Schnupperwoche Arabisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Schnupperkurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Dr. Tarek Salloukh
Mo-Fr, 13.07.-17.07.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 06.07.15

49012 Konstanz
Arabisch A1 / 2. Semester
Lehrbuch des modernen Arabisch, ab Lektion 2

Dr. Tarek Salloukh
14 x Mi ab 25.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Hilal Dance®
Zeitgenössischer ägyptischer Tanz
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Musik & Tanz“

49014 Konstanz
Arabisch A1 / 5. Semester
Lehrbuch des modernen Arabisch, ab Lektion 5

Dr. Tarek Salloukh
14 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

49016 Konstanz
Arabisch B1

Dr. Tarek Salloukh
15 x Di ab 24.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

Bitte rechtzeitig anmelden!
Die vhs muss Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl spätestens 5 Tage vor Beginn absagen.

Chinesisch

49100 Konstanz
Schnupperwoche Chinesisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Schnupperkurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Diane Zhao
Mo-Fr, 13.07.-17.07.15, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.07.15

49102 Konstanz
Chinesisch A1 für Anfänger
Ni Xing, ab Lektion 1

Diane Zhao
14 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

49106 Konstanz
Chinesisch A1 für Anfänger – Intensiv
Für Geschäftsleute und Aktivtouristen
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Diane Zhao
7 x Sa, ab 14.03.15, 09.30-12.30 Uhr
Kurs entfällt am 02.05.15
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 06.03.15

49108 Konstanz
Chinesisch A1 / 2. Semester
Ni Xing, ab Lektion 6

Diane Zhao
14 x Do ab 26.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

49110 Konstanz
Chinesisch A1 / 3. Semester
Crashkurs Chinesisch für Geschäftsleute, ab Lektion 5

Diane Zhao
10 x Mo ab 23.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 195,00 € TeilnehmerInnen: 3-5
Anmeldeschluss: 16.02.15

TIPP

Asiatische Küche
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Essen & Trinken“

Dänisch

49120 Konstanz
Schnupperwoche Dänisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Schnupperkurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Kim Johannes Andersen
Mo-Fr, 20.07.-24.07.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 13.07.15

49122 Konstanz
Dänisch A1 / 2. Semester
Vi snakkes ved (Hueber), ab Lektion 4

Kim Johannes Andersen
13 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

Esperanto

49150 Konstanz
Esperanto
Esperanto ist zu einem Symbol für Völkerverständigung geworden. Es überwindet die Sprachbarrieren, ohne dabei andere Sprachen zu verdrängen. Die überschaubare Grammatik mit Regeln ohne Ausnahmen, die ganz einfache Aussprache sowie ein Grundwortschatz, der sich größtenteils aus international bekanntem Vokabular zusammensetzt, sorgen dafür, dass Esperanto viel leichter zu erlernen ist als jede andere Sprache.

Rotraud Wetzel
15 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 10,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

Farsi / Persisch

49180 Konstanz
Schnupperwoche Farsi A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Schnupperkurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Solaleh Schirasi
Mo-Do, 06.07.-09.07.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-6
Anmeldeschluss: 29.06.15

49182 Konstanz
Farsi A1 / 2. Semester
Persische Landeskunde und Sprache

Solaleh Schirasi
10 x Mo ab 23.02.15, 19.00-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende 3-5
Anmeldeschluss: 16.02.15

Finnisch

49200 Konstanz
Finnisch A1 für Anfänger
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Kaija Stromeyer
15 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

49202 Konstanz
Finnisch A1 / 6. Semester

Kaija Stromeyer
13 x Mi ab 25.02.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

Griechisch

Siehe Neugriechisch ab S. XXX

Hebräisch

49220 Konstanz
Hebräisch A1 für Anfänger

Stephan Thomas Schmid
13 x Mo ab 09.03.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule
130,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende. 6-9
Anmeldeschluss: 02.03.15

49222 Konstanz
Hebräisch A1 / 3. Semester
Stephan Thomas Schmid
13 x Di ab 10.03.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende. 6-9
Anmeldeschluss: 03.03.15

Hindi

49250 Konstanz
Schnupperwoche Hindi A1
Namaste Indien!
Lernen Sie Hindi, eine der 23 Sprachen Indiens. In diesem Kurs werden Sie die Devangari-Schriften und wichtige Alltagssituationen in Restaurants und Hotels üben. Eine farbenfrohe Reise durch das Land der tausend Tempel. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.
Anuradha S. Tiwary-May
Mo-Fr, 06.07.-10.07.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 29.06.15

49252 Singen
Hindi: Eine Reise nach Indien
Namaste Indien!
In diesem Workshop begeben wir uns gemeinsam auf eine bunte Reise durch Indien. Entdecken Sie die reiche Kultur Indiens und lernen Sie die Architektur, Landschaften, Feste, Musik und alte Traditionen kennen. Lernen Sie wie man einen Sari oder den Dhoti bindet. Namaste.
Anuradha S. Tiwary-May
Sa, 18.04.15, 13.00-18.00 Uhr
vhs · 34,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 10.04.15

Indonesisch

49260 Konstanz
Schnupperwoche Indonesisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Schnupperkurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.
Khie-Tju Lim
Mo-Fr, 13.07.-17.07.15, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.07.15

49262 Konstanz
Indonesisch A1 / 2. Semester
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Khie-Tju Lim
10 x Do ab 26.02.15, 19.05-20.35 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

TIPP
Indonesische Küche
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Essen & Trinken“

Japanisch

49280 Konstanz
Japanisch A1 / 2. Semester
Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 7
Mieko Bauer-Nakamura
12 x Do ab 26.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Kurs entfällt am 21.05.15
Theodor-Heuss-Realschule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

49282 Konstanz
Japanisch A1 / 3. Semester
Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 9
Mieko Bauer-Nakamura
12 x Do ab 26.02.15, 20.00-21.30 Uhr
Kurs entfällt am 21.05.15
Theodor-Heuss-Realschule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

TIPP
Einführung in die japanische Gedichtform Haiku
Vortrag mit Workshop
Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel „Mensch & Gesellschaft“

Kroatisch

49300 Konstanz
Schnupperwoche Kroatisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Schnupperkurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.
Slavica Allaglo
Mo-Fr, 13.07.-17.07.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.07.15

49302 Singen
Kroatisch für Reise und Urlaub A1
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Sretan put - Gute Reise!
Ivanka Vogt
8 x Mo ab 16.03.15, 19.35-21.05 Uhr
vhs · 82,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 09.03.15

TIPP
49814 Konstanz
Serbisch und Kroatisch A1 / 2. Semester
Srpski za strance, ab Lektion 3
Slavica Allaglo
10 x Mi ab 04.03.15, 19.35-20.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 25.02.15

Latein

49400 Konstanz
Latein A1 für Anfänger
Kostenloser Infotermin: 05.03.15
Wilhelm van Aaken
11 x Do ab 05.03.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · 130,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 26.02.15

49402 Konstanz
Latein A1 / 6. Semester
Cursus novus compactus 1, ab Lektion 30
Wir lesen Geschichten vom listenreichen Odysseus (in der Höhle des Polyphem, die Zauberin Circe, das Lied der Sirenen) und lernen etwas über die Feldherren Scipio und Hannibal. Auch das Schicksal des Aeneas wird uns begleiten. Darüberhinaus werden wir uns wieder intensiv mit der interessanten Architektonik der lateinischen Sprache befassen.
Franz-Josef Glanzmann
8 x Fr, ab 27.03.15, 16.30-17.30 Uhr
14-tägig, außer Schulferien
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 20.03.15

49406 Konstanz
Latein B1
Cursus Novus Compactus 1, ab Lektion 50
Wir lesen die Anekdote um einen habsüchtigen Kaufmann, etwas über die Ereignisse in der Unterwelt (Tantalus) und die Gründe über die Verbannung Ovids durch Augustus. Wir lernen Varus kennen und den „James Bond“ der Antike: Herkules. Das „Mosaik“ der lateinischen Sprache wird jetzt schon differenzierter. Diese macht bewusst, dass die Römer Meister der Rhetorik waren und sich in einer komplexen und vernetzten Denkart ausdrücken konnten. Die Reise in die Sprachwelt der römischen Antike bleibt spannend.
Franz-Josef Glanzmann
8 x Fr, ab 27.03.15, 19.30-21.00 Uhr
14-tägig, außer Schulferien
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 20.03.15

Bitte rechtzeitig anmelden!
Die vhs muss Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl spätestens 5 Tage vor Beginn absagen.

TIPP

49410 Konstanz
Latein Lektüre
Diarium Rubeculi - Robinsons Tagebuch (Teil 1 u. 2)

Ein junger Naturwissenschaftler findet auf einer Insel im Atlantischen Ozean das Tagebuch von Robinson Crusoe.
„Caelum clarum erat, mare quiescebat. Non magna in distantia fragmenta navis vidi...“ Mit diesen Worten beginnt dieses Tagebuch. Interessiert wie es weitergeht? Das Latein dieser Lektüre ist ganz einfach und man kann elementare Inhalte der Grammatik festigen und vertiefen. Der Text ist fröhlich und vergnüglich geschrieben. Ideal für Anfänger dieser antiken Sprache.

Franz-Josef Glanzmann
2 x Sa, 31.01.+28.02.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 74,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 23.01.15

Neugriechisch

49450 Singen
Schnupperwoche Neugriechisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Kurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Dr. Theodoros Tsoukalas
Mo-Fr, 06.07.-10.07.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 29.06.15

49452 Konstanz
Neugriechisch A1 für den Urlaub
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein paar Zeilen an antiken Orten oder in einer byzantinischen Kirche zu lesen und wenn es um Kulinarisches geht, zur großen Freude der Einheimischen, auf Griechisch zu bestellen!

Dr. Theodoros Tsoukalas
6 x Mi ab 15.04.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 62,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 08.04.15

49454 Konstanz
Neugriechisch A1 / 2. Semester
Pame, ab Lektion 3

Dr. Theodoros Tsoukalas
14 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

49456 Singen
Neugriechisch A1 / 4. Semester
Pame, ab Lektion 6

Dr. Theodoros Tsoukalas
10 x ab Mo, 23.02.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 19.02.15

49458 Konstanz
Neugriechisch A1/A2
Pame, ab Lektion 7

Dr. Theodoros Tsoukalas
10 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 196,00 €
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 18.02.15

49460 Konstanz
Neugriechisch A2
Griechisch jetzt, Band 1

Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
10 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

49462 Singen
Neugriechisch A2
PIOS INE O A.M.?, ab Lektion 1

Dr. Theodoros Tsoukalas
13 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

49464 Konstanz
Neugriechisch B2
Verständigen Sie sich auf Griechisch 3

Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
10 x Mi ab 25.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 18.02.15

49466 Konstanz
Neugriechisch C1
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
10 x Do ab 26.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 19.02.15

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Niederländisch

49490 Singen
Niederländisch A1 für Reise und Urlaub
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Iris Wecke
4 x Sa ab 04.07.15, 10.00-12.15 Uhr
vhs · 62,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 26.06.15

49492 Konstanz
Niederländisch A1 / 2. Semester
Welkom, Lektion 6

Sibrand van Coillie
15 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

Polnisch

49500 Konstanz
Polnisch für Reise und Urlaub A1
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Justyna Sadowska-Härle
4 x Sa ab 13.06.15, 09.00-11.15 Uhr
vhs · 62,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 05.06.15

49502 Singen
Polnisch A1 für Anfänger
Witam!, ab Lektion 1

Katarzyna Parys-Falkenburger
14 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

49504 Singen
Polnisch A1 / 3. Semester
Witam!, ab Lektion 7

Katarzyna Parys-Falkenburger
10 x Do ab 26.02.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 19.02.15

49506 Singen
Polnisch B1
Iwona Kutzera
10 x Di ab 24.02.15, 18.30-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 17.02.15

Portugiesisch

49550 Singen
Schnupperwoche Portugiesisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Kurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.
Fernanda Sequeira Wenger
Mo-Fr, 13.07.-17.07.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.07.15

49552 Singen
Portugiesisch für Reise und Urlaub A1
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Die Reise kann beginnen! Vamos lá! Los gehts!
Fernanda Sequeira Wenger
6 x Di ab 14.04.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 07.04.15

49554 Konstanz
Portugiesisch A1 für Anfänger
Olá Portugal, ab Lektion 1
Fernanda Sequeira Wenger
15 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

49556 Singen
Portugiesisch A1 / 2. Semester
Olá Portugal, ab Lektion 8
Fernanda Sequeira Wenger
14 x Mi ab 25.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

49558 Singen
Portugiesisch A2
Helen Campos Fischer
12 x Mo ab 23.02.15, 19.45-21.15 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

49560 Singen
Portugiesisch Konversation
Nós conversamos em português (do Brasil e de Portugal) sobre temas interessantes e diversos, lemos textos curtos e discutimos sobre eles, assim como revisamos a gramática sempre que preciso ou desejado. Isso tudo em um ambiente aberto e divertido. Interessado? Seja então bem-vindo!
Helen Campos Fischer
12 x Mo ab 23.02.15, 18.15-19.45 Uhr
Robert-Gerwig-Schule
122,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

Bitte rechtzeitig anmelden! Die vhs muss Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl spätestens 5 Tage vor Beginn absagen.

Rumänisch

49650 Konstanz
Rumänisch A1 / 2. Semester
Lehrbuch der rumänischen Sprache
Ana Cosmina Cretu
12 x Mo ab 02.03.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 23.02.15

Russisch

49700 Singen
Schnupperwoche Russisch A1
Urlaub? Liebe? Interesse? In diesem Kurs erlernen Sie erste Redewendungen für kommunikative Alltagssituationen und Sie erhalten Informationen zu Land und Leuten. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.
Anna Griffel
Mo-Fr, 13.07.-17.07.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 06.07.15

49702 Konstanz
Russisch A1 für Anfänger
MOCT 1, ab Lektion 1
Anush Yeghiazaryan
14 x Do ab 26.02.15, 18.35-20.05 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

49704 Stockach
Russisch A1 für Anfänger
MOCT 1, ab Lektion 1
Irene Diesendorf
10 x Mi ab 04.03.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 25.02.15

49706 Singen
Russisch A1 / 4. Semester
MOCT 1, ab Lektion 12
Anna Griffel
13 x Mo ab 23.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

49708 Konstanz
Russisch A2
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Anush Yeghiazaryan
14 x Do ab 26.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

Russisch A2 – leichte Konversation
Wenn Sie über solide Vorkenntnisse in der russischen Sprache verfügen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in der Alltagssprache. Sie erweitern Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse systematisch.

49710 Singen
Anna Griffel
10 x Mo ab 23.02.15, 20.05-21.05 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 16.02.15

49712 Stockach
Irene Diesendorf
10 x Do ab 26.02.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 19.02.15

49714 Konstanz
Russisch Lektüre
Anhand einfacher literarischer Texte, zeitgenössischer Liedtexte sowie Ausschnitten aus Zeitungen und Zeitschriften erweitern Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz und Ihr Grammatikverständnis.
Ute Wientges-Zeidler
10 x Mo ab 23.02.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

Schwedisch

49800 Konstanz

Schnupperwoche Schwedisch A1

Schweden - das Land der tausend Seen, der großen Erfinder und Schriftsteller, und nicht zuletzt das Land unserer Kindheitsträume, das uns so vertraut und doch erfrischend anders ist. Dass Schwedisch lernen gar nicht so schwer ist und außerdem unglaublich viel Spaß macht - dies zu zeigen, hat dieser Kurs sich zum Ziel gemacht! Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie im Herbstsemester einen Standard-Anfängerkurs. Välkomna!

Dr. Sandra Strigl

Mo-Fr, 06.07.-10.07.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 52,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 29.06.15

49801 Konstanz

Schwedisch A1 für Anfänger

Tala svenska A1, ab Lektion 1

Dr. Sandra Strigl
15 x Di ab 24.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

49802 Singen

Schwedisch A1 / 2. Semester

Tala svenska Schwedisch A1, ab Lektion 6/7

Inga Ruft
10 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 76,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

49804 Konstanz

Schwedisch A2

Tala svenska A2, ab Lektion 1

Dr. Sandra Strigl
15 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende:10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

49806 Konstanz

Schwedisch B1

Rivstart B1

Malin Bein
13 x Mi ab 25.02.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 99,00 €
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

49808 Singen

Schwedisch B1

Lektüre + Konversation
Rivstart B1/B2, Lektion 5/6

Inga Ruft
10 x Di ab 24.02.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 24.02.15

Gutscheine

für Kurse oder Vorträge erhalten
Sie in jeder vhs-Geschäftsstelle

Serbisch

49814 Konstanz

Serbisch und Kroatisch A1 / 2. Semester

Srpski za strance, ab Lektion 3

Slavica Allaglo
10 x Mi ab 04.03.15, 19.35-20.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5
Anmeldeschluss: 25.02.15

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining. Tel.: 07531/5981-0

Türkisch

49850 Konstanz

Türkisch für Reise und Urlaub A1

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Haben wir Ihr Interesse für diese Sprache geweckt? Dann buchen Sie einen Standard Anfängerkurs im Herbstsemester.

Stephan Thomas Schmid
4 x Di ab 07.07.15, 18.00-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule
55,00 € inkl. Lernmaterialien Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 30.06.15

49852 Konstanz

Türkisch A1 / 2. Semester

Lehrwerk wir im Kurs bekannt gegeben

Dr. Hasan Karagöz
11 x Di ab 24.02.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

49854 Konstanz

Türkisch A1 / 3. Semester

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Dr. Hasan Karagöz
11 x Di ab 24.02.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Dr. Kamal Sido: Die politische Situation in der Türkei, Iran, Irak und Syrien

Vortrag
Mo, 02.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs Konstanz · 6,00 €

Die vhs-Vortragskarte

berechtigt in diesem Semester zum Besuch von rund 90 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden – die Vorträge finden unabhängig von der Teilnehmerzahl statt.

Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Falle des Ausfalls oder einer Terminverschiebung, was leider immer mal vorkommen kann, direkt benachrichtigt.

vhs-Firmenschulungen

Ihre Ansprechpartnerin

Nikola Ferling, Tel.: 0 77 31 / 95 81 21, ferling@vhs-konstanz-singen.de

Beratung - Konzepte - Weiterbildung

... Dienstleistung in sieben Handlungsfeldern

- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
- **Betriebswirtschaftliche Kompetenzen**
- **EDV**
- **Fremdsprachen**
- **Interkulturelle Kommunikation**
- **Neue Medien**
- **Soziale Kompetenzen - Schlüsselqualifikationen**

... mehr als Training

Die wichtigste Ressource für den langfristigen Erfolg eines Unternehmens sind qualifizierte Mitarbeitende – ihr Wissen und Können, ihre Ideen und Kreativität und vor allem ihr Engagement. Für die zukünftige Entwicklung Ihres Unternehmens ist deshalb die kontinuierliche Weiterentwicklung der Fähigkeiten Ihrer Mitarbeitenden ausschlaggebend.

... auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten

Wir orientieren uns an Ihrem Bedarf und stellen mit Ihnen zusammen ein passgenaues Angebot für Ihr Unternehmen zusammen. Das können Einzeltrainings oder Gruppenschulungen, Seminare oder Workshops sein, die von erfahrenen und kompetenten Dozenten geleitet werden. Alle Veranstaltungen können inhouse oder in den Räumen der vhs durchgeführt werden. Gerne stellen wir Ihnen unverbindlich unser Leistungsspektrum in einem persönlichen Gespräch vor. Kommen Sie auf uns zu!

... Sie bestimmen die Inhalte

... Sie wählen Ort und Zeit

... Setzen Sie auf Qualität!

Investitionen in die Weiterbildung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Investitionen in die Zukunft Ihres Unternehmens.

Beruf & Medien

Inhalt

xxx Betriebsbesichtigungen
xxx Lehrgänge
xxx Weiterbildung für Pädagogen & Dozenten
xxx Social Media Marketing
xxx Berufliche Entwicklung
xxx Kommunikation & Kompetenzen
xxx Bewerbung
xxx Buchführung
xxx vhs@home: Online-Seminare
xxx iPhone & iPad
xxx Android Smartphone & Tablet
xxx Computer- & IT-Sicherheit
xxx EDV-Kursberatung
xxx EDV-Einzelcoaching
xxx Computerschreiben
xxx Betriebssysteme
xxx PC-Grundlagen
xxx MS-Office im Paket
xxx Word
xxx Excel
xxx PowerPoint
xxx Outlook
xxx Datenbanken
xxx GPS
xxx Digitale Bildbearbeitung
xxx Electronic Publishing
xxx Webdesign
xxx Aktionstage Beruf & Qualifikation

Ansprechpartnerin

Dr. Birgit Waibel-Kolle, Tel. 07531/5981-34
waibel-kolle@vhs-konstanz-singen.de

Unser Angebot - Ihr Erfolg

Beruf und Arbeit sind der Schlüssel für gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Das Kursangebot reicht von der Stärkung persönlicher Kompetenzen (wie zum Beispiel Rhetorik und Selbstmarketing) über Bewerbungstrainings bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen von IHK und XpertBusiness. Das breit gefächerte Angebot stellt sicher, dass jeder und jede den passenden Kurs findet und im Beruf weiterkommt.

Genauso wichtig für die gesellschaftliche Teilhabe ist der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien. Aus diesem Grund bietet die vhs zahlreiche Computer- und Internetkurse auf verschiedenen Niveaus an.

Beruflich qualifizierende Kurse finden Sie auch im Angebot anderer Programmbereiche, zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, berufsbezogene Sprachkurse und Vorträge.

Außerdem gibt es den vhs-Firmenservice. Unternehmen können maßgeschneiderte Kurse unabhängig vom Kursprogramm mit uns gemeinsam planen. Sprechen Sie uns an, gerne beraten wir Sie in einem ausführlichen Gespräch.

Betriebsbesichtigungen

Ab Januar 2015 finden im Rahmen des Projekts ZukunftsWirtschaft, einem Pilotprojekt der Nationalen Stadtentwicklungspolitik des Bundes, gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit, monatliche Betriebsbesichtigungen in nachhaltigen Unternehmen in Konstanz und Umgebung statt. Bei der Veranstaltungsreihe, organisiert vom Verein Netzwerk: Zukunft: Wirtschaft e.V., stellen nachhaltige Unternehmen ihre grünen Produkte, Dienstleistungen und Innovationen vor.

50000 Konstanz

dwp

Fr, 23.01.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Hinzistobler Straße 10, Ravensburg · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 09.01.15

50001 Konstanz

Fruchthof Konstanz

Fr, 20.02.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Horchstr. 8, Konstanz · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 06.02.15

50002 Konstanz

International Solar Energy Research Center Konstanz e.V.

Fr, 20.03.15, 14.30-15.30 Uhr
Treffpunkt: Rudolf-Diesel-Str. 15, Konstanz
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 06.03.15

50003 Konstanz

Sunny Solartechnik GmbH

Fr, 17.04.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Gustav-Schwab-Str. 14, Konstanz
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 03.04.15

50004 Konstanz

Sonett OHG

Mi, 13.05.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Ziegeleiweg 5, Deggenhausen
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 29.04.15

50005 Konstanz

ECOCAMPING e.V.

Do, 18.06.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Campingplatz Schachenhorn Bodman-Ludwigshafen · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 04.06.15

50006 Konstanz

VIDA Eat Different GmbH

Fr, 17.07.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Blarer Str. 56
Konstanz · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 03.07.15

Lehrgänge

50010 Konstanz

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (Xpert Business)

Lehrgang mit 152 Unterrichtsstunden

Möchten Sie aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben und vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen sowie ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet? Das bietet Ihnen der Xpert-Business-Lehrgang „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)". Er besteht aus 3 Modulen. Jedes Modul kann einzeln und unabhängig von der Prüfung gebucht werden.

Dr. Wolfgang Dümmler
Termine siehe Rubrik „Buchführung"
Lehrgangsgebühr = Gebühren der einzelnen Module
Kostenloser Infotermin am Freitag, 13.03.15, 17.30-18.15 Uhr
vhs Konstanz, Katzgasse 7

Die folgenden drei IHK-Lehrgänge werden wieder im Herbst/Winter 2015/16 angeboten. Informieren Sie sich schon jetzt über Anforderungen, Inhalte und Aufbau.

50050 Konstanz

IHK-Lehrgang Electronic Publishing Infoveranstaltung

Sabine Herbst, Künstlerin, Mediendesignerin
Fr, 20.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

50051 Konstanz

IHK-Lehrgang Webdesign Infoveranstaltung

Sabine Herbst, Künstlerin, Mediendesignerin
Fr, 20.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

51506 Konstanz

IHK-Lehrgang Datenbankprogrammierung Infoveranstaltung

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Do, 19.02.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

50070 Singen

Büro EDV-Führerschein – Office 2010 (IHK)

Lehrgang mit Abschlusstest

Ideal für Wiedereinsteiger/-innen

Praktische EDV-Kenntnisse sind für die effiziente Büroarbeit unerlässlich. Als (zukünftige) Sekretär/-in, Assistent/-in, Sachbearbeiter/-in, Berufsanfänger/-in oder Wiedereinsteiger/-in erlernen Sie die Grundfunktionen von Word, Excel, PowerPoint und Outlook, Dateiablage in Windows, Tricks für einen schnellen Zugriff auf Programme und Dateien und die Erstellung von Vorlagen und Bausteinen. In einem Test, dessen Bestehen Voraussetzung für den Erhalt des IHK-Zertifikats ist, werden die erworbenen Kenntnisse geprüft.

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Sa, 13.06./20.06./27.06./04.07./11.07.15, 09.00-16.00 Uhr
So, 14.06./28.06.15, 09.00-12.00 Uhr
So, 12.07.15, 10.00-11.30 Uhr (Test)
vhs · 520,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 06.06.15
ESF-Fachkursförderung möglich

Weltweit anerkanntes Sprachenzertifikat gefällig? Im Kapitel „Fremdsprachen" finden Sie Cambridge-Zertifikatskurse

Förderung durch den Europäischen Sozialfonds – wieder möglich!

Für einige Kurse aus dem Bereich Beruf, EDV und Sprachen haben wir **Fördermittel aus dem Europäischen Sozialfonds** beantragt. Für Kurse, die durch das Förderprogramm bezuschusst werden, können Sie eine Ermäßigung der Kursgebühr von 30%, bei Teilnehmer/-innen über 50 von 50% erhalten. Die Kurse sind mit **ESF-Fachkursförderung möglich** gekennzeichnet.

Voraussetzungen:

- Sie arbeiten oder wohnen in Baden-Württemberg und sind
- beschäftigt in einem Unternehmen
- Unternehmer/-in, Freiberufler/-in oder Existenzgründer/in
- Gründungswillige oder Wiedereinsteiger/-in
- der Antrag liegt eine Woche vor Kursbeginn vor

Zur Drucklegung waren die Antragsmodalitäten noch nicht bekannt. Bitte erkundigen Sie sich im Fachbereich Beruf und Medien.
Ansprechpartnerin: Dr. Birgit Waibel-Kolle, Telefon: 07531/5981-34, E-Mail: waibel-kolle@vhs-konstanz-singen.de
Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Fortbildungen für Fachkräfte der Kindertagesbetreuung

50510 Konstanz

PC- und Medien-Grundlagen für Erzieher/-innen

vhs + Stadt Konstanz, Sozial- und Jugendamt, Kita Fachberatung

Sie lernen, Texte (zum Beispiel Elternbriefe) zu erstellen, Bilder von der Digitalkamera auf den PC zu übertragen und beherrschen die Grundlagen der Bildbearbeitung, können die Biografie von Kindern in Portfolios oder PowerPoint-Präsentationen, Jahrespläne und Elternbriefe einfach und zeitsparend am PC erstellen. Eigene Themen können eingebracht werden.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Di ab 14.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 07.04.15

11600 Konstanz

Kinder und Kunst – Schöpferische Fähigkeiten fördern

Kinder betätigen sich spontan und hemmungslos als kleine Künstler. Ob mit Farbstiften, Pinsel oder sonstigem Material. So gestalten sie je nach Alter scheinbar abstrakte oder figürliche Bildwelten. Wir als Erwachsene sind dabei in zweierlei Hinsicht gefordert. Einerseits in dem Bedürfnis die kreativen Ergebnisse zu verstehen, andererseits die Kinder in ihrem Tun sinnvoll zu begleiten ohne dabei korrigierend einzugreifen. So soll in diesem Seminar sowohl eine Methode erarbeitet werden, die es ermöglicht Kinderbilder unvoreingenommen „lesen" zu lernen. Ferner wird auch das eigene kreative Potential durch das praktische Arbeiten erweitert werden.
Bitte mitbringen: Tuschkasten, Pinsel, Malblock

Michael Rofka, Bildender Künstler, Mitbegründer der Naturschule Konstanz e. V.
Fr, 06.03.15, 18.15-21.00 Uhr
Sa, 07.03.15, 10.00-18.00 Uhr
So, 08.03.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 106,50 €

11603 Konstanz

Ein Fels in der Brandung

Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz für den Umgang mit Kindern und als eine wesentliche Grundlage der Beziehungsgestaltung.

vhs + Stadt Konstanz, Sozial- und Jugendamt, Kita Fachberatung

Achtsamkeit ein wesentlicher Schlüssel dafür sein. Achtsamkeit beruht auf dem individuellen Training der persönlichen Präsenz und nichtwertenden Aufmerksamkeit. Wir können bewusst Beziehungen gestalten sowie empathisch und aufmerksam in den Dialog mit den Kindern gehen. Zudem wächst eine größere Gelassenheit, die es uns leichter macht, auch angemessen auf auffälliges Verhalten zu reagieren. Ein möglicher „Nebeneffekt" besteht darin, dass Konflikte und konfrontative Situationen abnehmen - einfach, weil wir anders damit umgehen können.
Am Ende des Seminars:
- kennen Sie Achtsamkeitsübungen für den Kindergarten-Alltag
- kennen Sie basale Entwicklungsbedürfnisse von Kindern
- wissen Sie, was eine achtsame und kreative Entwicklungsbegleitung ausmacht
- sind Sie für Möglichkeiten des „Innehaltens" sensibilisiert

Heleana Jehle, Detlev Vogel
Do + Fr, 07.05. + 08.05.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 130,50 €

11604 Konstanz

Spielen, gestalten, bauen und malen mit Naturmaterialien

vhs + Stadt Konstanz, Sozial- und Jugendamt, Kita Fachberatung

Naturmaterialien regen wie kein anderes Material die Sinne an und bieten in ihrer Vielfalt unendliche Einsatzmöglichkeiten in allen Bildungsbereichen. Wir können damit gestalten, bauen, fühlen, malen, sortieren.... die Natur schenkt uns sozusagen fast zum Nulltarif Spiel- und Gestaltungsmaterialien.
Ziele/Inhalte:
- sensibel werden für die vielen Naturmaterialien, die wir für ein kreatives Spiel der Kinder einsetzen können
- viele umsetzbare Ideen, die den Kita -Alltag bereichern und kostengünstig zu bekommen sind
- Das Konzept der vorbereiteten Umgebung
- Wesentliche Hintergründe zu Spiel und Kreativität auch aus neurobiologischer Sicht
- Achtsame Spielbegleitung

Heleana Jehle
Do + Fr, 11.06. + 12.06.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs, Zeichensaal · 130,50 €

11609 Konstanz

Zirkuspädagogik für Kinder von 3-6 Jahren

Kleine Kunststücke mit großer Wirkung! Zirkus fasziniert schon die Kleinsten. In diesem Workshop können Sie selbst in die Zirkuswelt eintauchen und Zirkuskünste wie Jonglage, Akrobatik, Seillaufen oder Clownerie ausprobieren. Wir geben Ihnen Sicherheitshinweise und praktische Anleitungstipps für die didaktische Umsetzung in der Arbeit mit Kindern im Alter von 3-6 Jahren. Sie üben im Anschluss an konkreten Durchführungsbeispielen. Hinweise zur Gestaltung einer Aufführung runden unser Angebot ab.

Carina Baumann, Dipl. Päd.; Zirkus- und Theaterpädagogin (BuT)
Fr + Sa, 08.05. + 09.05.15, 10.00-17.00 Uhr
Kinderhaus Edith Stein · 157,00 €
Anmeldeschluss: 30.04.15

11610 Konstanz

Erlebnispädagogik für Kinder von 3–6 Jahren

Sie möchten auf spielerische Art die Sozialkompetenzen der 3-6-jährigen Kinder fördern und dabei den Gruppenzusammenhalt sowie gegenseitiges Vertrauen stärken? Der Kurs gibt Ihnen Einblick in die Methodik und Arbeitsprinzipien der Erlebnispädagogik, in Gruppenphasen und einzelne Rollen in Gruppen. Beim Lösen vielfältiger Problemlöseaufgaben „über Kopf, Herz und Hand" erleben Sie teambildende Effekte hautnah. Sie erlernen praktisch umsetzbare Bausteine für den Kindergartenalltag.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe für den Teil im Freien

Andrea Rüegg, Dipl. Vorschullehrperson (B.A. Pre Primary Education); Dipl. Erlebnispädagogin
Fr, 22.05.15, 10.00-17.00 Uhr
Kinderhaus Edith Stein · 120,00 €
Anmeldeschluss: 15.05.15

11611 Konstanz

Spiel-Raum für Bewegung und Körperwahrnehmung im Kindergarten nach Elfriede Hengstenberg

Eine vertrauensvolle Umgebung und vielfältige Bewegungsanregungen ermöglichen es den Kindern, den eigenen Körper wahrzunehmen, Grenzen zu spüren und Selbstvertrauen zu entwickeln. Das Hengstenberg-Material bietet eine breite Palette für eigenständige Bewegungserfahrungen.
Inhalte:
- Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes nach Emmi Pikler
- Grundlagen der Arbeit von E. Hengstenberg
- Selbsterfahrung mit den Hengstenberg- Materialien
- Zeit für die eigene Körperwahrnehmung
- Raumgestaltung
- Impulse für die Begleitung der Kinder im Bewegungsraum .

Marthe Hoël
Mi + Do, 28.10. + 29.10.15, 9.00-16.30 Uhr
Städtisches Kinderhaus Paradies · 156,00 €

11618 Konstanz

Zwergensprache: Mit Babys kommunizieren bevor sie sprechen können

Inhalte:
- Grundlagen des Spracherwerbs
- Einführung in die Babyzeichensprache
- Umsetzung und Integration der Babyzeichen in den Betreuungsalltag
- Üben der wichtigsten Babyzeichen für den typischen Tagesablauf
- Üben von Babyzeichen
- Anregungen für Spiele, Lieder und Reime
- Grundlagen der Sprachförderung
- Fragen und Austausch der Teilnehmenden

Juliane Buneß, Audiotherapeutin
Sa, 09.05.15, 9.30-16.00 Uhr
vhs · 60,50 €

Ernährungserziehung im Kindergarten

Wie kann der Kindergarten das Ernährungsverhalten von Kindern beeinflussen und sie spielerisch an gesundes Essen heranführen? In diesem Seminar bekommen Sie zahlreiche Informationen über den derzeitigen Stand der Kinderernährung, über Ernährungsempfehlungen bis hin zu einer ausgewogenen Vollwerternährung sowie Tipps und Vorschläge für eine moderne Ernährungserziehung. Auch praktische Beispiele wie Speiseplanung und Rezeptvorschläge kommen nicht zu kurz.

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin

11620 Konstanz
Sa, 27.06.15, 9.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 €

11621 Konstanz
Fr, 06.03.15, 9.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 €

11622 Konstanz

Entwicklungspsychologie und interkulturelle Welt des Kindes

vhs + Stadt Konstanz (Sozial- u. Jugendamt/ Kita Fachberatung)
Im ersten Teil wird es um die Sozialisation und die Entwicklung des Kindes in Bezug auf verschiedene Kontexte (Familie, Kindergarten, Schule) gehen. Im zweiten Teil werden Fähigkeiten betrachtet, welche besonders wichtig für die Entwicklung positiver sozialer und schulischer Kompetenzen eines Kindes sind. Dabei werden insbesondere Entwicklungsbedingungen und Entwicklungsfolgen von Selbstregulation behandelt. In einem letzten Teil wird es um interkulturelle Kompetenzen und den erfolgreichen Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen gehen.

Mirjam Weis, Dipl.-Psychologin
Fr, 13.03.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 64,00 €

11623 Konstanz

Filzen mit Kindern

Ein Ziel des Kurses ist es, mit Kindern stressfrei zu filzen, ohne sie zu überfordern. Der Kurs bietet neben theoretischem Wissen auch praktische Übungen. So filzen wir Dinge, die sich einfach umsetzen lassen, je nach Alter in Nass- oder Trockenfilztechnik. Sie lernen verschiedene Wollsorten kennen und erfahren, wie Filzen eine wohltuende, beruhigende Wirkung auf Kinder ausüben kann.
Bitte mitbringen: Handtuch, kleiner Eimer oder große Plastikschüssel, Schreibunterlagen, Mittagsvesper

Juliane Buneß
Sa, 11.07.15, 9.30-16.30 Uhr
vhs · 74,50 € zzgl. Materialkosten (5,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet

Dozentenfortbildungen

64200 Singen

Teaching in the 21st Century
The Real World in your Classroom

In Zusammenarbeit mit Pearson

Using video in the classroom is a powerful way of catching the interest of your learners. It exposes them to natural language and a range of accents and expressions different to yours as the trainer. And its authenticity gives learners a great sense of achievement in being able to understand and enjoy the real thing.
Angela Seekings will take examples from Speakout, a general English course that helps adult learners gain confidence in all skill areas using authentic materials from the BBC. Each participant will get a complimentary copy of the book which includes all the BBC clips.

Angela Bauer-Seekings
Sa, 17.01.15, 10.00-12.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

64400 Konstanz

Französisch – Le visible et l'invisible des images

Workshop in Zusammenarbeit mit hueber Verlag

"Une image vaut mille mots" (Confucius), alors nous aurions bien tort de nous en priver dans nos cours! Mais que peut-on en faire du point de vue didactique? Quelles tâches permettent-elles d'introduire? Lesquelles se prêtent le mieux à favoriser la production et à faciliter la compréhension orale ou écrite? Quelles activités créatives peut-il en découler? Bref, vous repartirez de cet atelier avec des idées plein la tête. La plupart des exemples seront tirés d'On y va! Le séminaire sera conduit par Agnès Boismorel, Schweinfurt.

Agnès Boismorel
Sa, 09.05.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 30.04.15

64402 Konstanz

Erste Hilfe GER

Sprachübergreifender Workshop in Zusammenarbeit mit hueber Verlag

Unterrichtsvorbereitung, Unterrichtsplanung, Niveaueinschätzung, heterogene Gruppen, Fehlerkorrektur: Für all diese Themen liefert uns der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) praktische Tipps und Anregungen für knifflige Situationen im Kurs. Anhand von konkreten Beispielen erfahren Sie in diesem Workshop, den GER als flexibles Werkzeug gezielt anzuwenden. Das hilft Ihnen, Ihre Kurse effizienter zu gestalten und erleichtert die Durchführung.

Dr. Anna Barbierato
Sa, 14.03.15, 13.30-16.00 Uhr
vhs · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 06.03.15

Social Media Marketing

TIPP

50436 Konstanz

Social Media Marketing Plan

10 Schritte für Ihren Verkaufserfolg

Unternehmen stehen vor neuen Herausforderungen. Wer im Social Web nicht präsent ist, verschenkt Umsätze und wird vom Wettbewerb abgehängt. Wie können Unternehmen die sozialen Medien für den Geschäftserfolg nutzen? Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Online Marketing Instrumente und die sozialen Medien. Wie kann eine Social Media Strategie aussehen? Erstellung eines Plans.

Elke Schellinger
Sa, 07.03.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 28.02.15

50437 Konstanz

Facebook Marketing Plan

Wie Sie Ihre Zielgruppe besser erreichen

Viele Unternehmen haben die Bedeutung von Facebook erkannt und betreiben eine eigene Facebook-Seite. Einige sind mit den Ergebnissen unzufrieden. Sie investieren Zeit, trotzdem haben sie das Gefühl, dass kaum jemand sieht, was sie veröffentlichen. Woran liegt das? Wie können Sie strukturiert vorgehen, um neue Kunden oder Mitarbeiter zu gewinnen?

Elke Schellinger
Sa, 28.03.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 21.03.15

50438 Konstanz

Facebook Praxisworkshop

Einsteigerkurs für Unternehmen

Eine Facebook-Präsenz bietet auch kleinen und mittelständischen Unternehmen neue Möglichkeiten, sich ihrer Zielgruppe optimal zu präsentieren. Sie erfahren, wie Sie Facebook für Ihren unternehmerischen Erfolg nutzen können. Beachten Sie bitte: Zum Anlegen eines Facebook Kontos wird eine E-Mail-Adresse benötigt, die Sie während des Kurses abrufen können, deswegen bitte Handy mitbringen. Für Unternehmer, Marketing- und PR-Mitarbeiter, Freiberufler und Vereine.

Elke Schellinger
So, 29.03.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 21.03.15

Berufliche Entwicklung

TIPP

51942 Konstanz

Kollegiale Beratung: Berufstätige Mütter

Gemeinsam eine Lösung finden

Der Alltag einer berufstätigen Mutter ist anspruchsvoll und komplex. Vieles muss gleichzeitig erledigt werden und die Anforderungen werden als riesige Herausforderung empfunden. Hier kann es durch die lösungsorientierte Methode der kollegialen Beratung hilfreich sein, die Perspektive anderer kennenzulernen und eine Beratung von Außenstehenden zum eigenen Anliegen zu bekommen und konkrete Lösungen zu entwickeln.

Ute Knoop
6 x Mi ab 15.04.15, 10.30-13.00 Uhr
vhs · 72,00 €
Anmeldeschluss: 08.04.15

50310 Konstanz

Beruf und Berufung

Was ist meine Wunscharbeit?

Sie wollen sich beruflich neu- oder umorientieren oder überlegen eine Selbstständigkeit? Sie suchen eine Arbeit, die Sie erfüllt? Durch die intensive Beschäftigung mit Ihren Qualitäten und Wünschen kommen Sie sich selbst und Ihrer Berufung näher. In einer unterstützenden Gruppe bekommen Sie Impulse und Ideen, die bereits viele Menschen bisheriger Kurse unterstützt haben.

Thomas Stelling, Trainer f. Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Berater, Mediator
Fr, 24.07.15, 18.00-21.30 Uhr
Sa, 25.07.15, 09.00-17.30 Uhr
vhs · 124,50 €
Anmeldeschluss: 17.07.15

50312 Konstanz

Berufsziele und Lebenswünsche

Eigene Ziele, Wünsche und Träume finden und beschreiben, persönliche Stärken und Fähigkeiten erkennen und nutzen, welcher Beruf passt zu mir? Reflektion und Neuausrichtung, Planung der ersten Schritte zur Verwirklichung.

Tatjana Zimmermann, Kommunikationstrainerin
Fr, 12.06.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 73,00 €
Anmeldeschluss: 05.06.15

50201 Konstanz

„Ich mache mich selbstständig"

Grundlagen für eine erfolgreiche Existenzgründung

Werden Sie Ihr eigener Chef – eine verlockende Aussicht? Sie erfahren, was Sie beim Schritt in die Selbstständigkeit beachten sollten: Businessplan, Finanzierung, Steuerfragen, Marketing, professionelle Unterstützung in der Gründungsphase, Checklisten.

Sabine Herbst, Künstlerin, Mediendesignerin
Sa, 18.04.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 65,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 11.04.15

Auch als Einzelcoaching möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

50429 Konstanz

Arbeitsberge entstehen aus Entscheidungstälern

Praktische Hilfe bei Entscheidungssituationen

Ziel dieses Workshops ist es, verschiedene Tools zum Umgang für Entscheidungssituationen kennen zu lernen und zu erproben. Wenn man selbst weiß, was man will und was man nicht will, wenn man weiß, wohin man möchte, dann wird jede Entscheidung deutlich einfacher.

Gerlinde Lahr, Dipl.-Psychologin, Business Coach
Sa, 13.06.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 82,50 €
Anmeldeschluss: 06.06.15

Beachten Sie auch den passenden Vortrag am Mi, 20.05.15, 17.30-18.30 Uhr (Kursnummer 50305, Kapitel „Vorträge und Diskussionen")

50430 Konstanz

Bin ich zu nett als Führungskraft?

Wird man als Führungskraft „geboren" – oder kann man das lernen? Gerade „netten" Menschen fällt es oft schwer, sich auch gegen Widerstände durchzusetzen. Wie schafft man es, einen kooperativen, flexiblen Stil mit der nötigen emotionalen Stabilität und Durchsetzungsfähigkeit zu kombinieren?

Gerlinde Lahr, Dipl.-Psychologin, Business Coach
Sa, 21.03.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 82,50 €
Anmeldeschluss: 14.03.15

Kommunikation & Kompetenzen

50426 Singen

Amerika verstehen

Haben Sie amerikanische Geschäftspartner, arbeiten Sie hier für eine amerikanische Firma oder sind Sie auf dem Sprung über den Teich? Damit Sie einfacher und effizienter zusammen arbeiten können, lernen Sie Ihre eigene „Cultural Awareness", interessante Hintergründe und sozialkulturelle Zusammenhänge der USA kennen.

Claudia Prade-Berghaus, Intercultural Training Consultant
Do, 07.05.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 45,00 € inkl. Lernmaterialien

TIPP

Sprachen für den Beruf

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Fremdsprachen".

50427 Konstanz

Die Schweiz verstehen

Arbeiten Sie bei einer Schweizer Firma, Geschäft, Bank oder Versicherung? Sind viele Ihrer Kollegen Schweizer und Schweizerinnen? Wollen Sie die kleinen und größeren Missverständnisse verstehen lernen?
Damit Sie einfacher und effizienter zusammen arbeiten können lernen Sie ihre eigene „Cultural Awareness" und sozialkulturelle Hintergründe und Zusammenhänge über die Deutschschweiz kennen.

Claudia Prade-Berghaus, Intercultural Training Consultant
Do, 16.04.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 45,00 € inkl. Lernmaterialien

Kritikgespräche mit Mitarbeitern sicher führen

Zoff vermeiden, Ziele erreichen

Anlässe zu kritischen Gesprächen gibt es im beruflichen Alltag viele. Bringen Sie diese Gespräche nicht einfach „hinter sich", sondern lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Emotionen umgehen, respektvoll kommunizieren und verbindliche Vereinbarungen treffen. Für Angestellte und Selbstständige mit Führungsaufgaben.

Gunna Schiprowski

50424 Konstanz
Mi, 04.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 34,50 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

50425 Stockach
Mi, 15.04.15, 18.30-21.30 Uhr
Goldäckerschule · 99,00 €
Anmeldeschluss: 08.04.15

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

50423 Orsingen-Nenzingen

Klare Kommunikation als Führungsaufgabe

Intensiv-Workshop mit Pferden

Kommunizieren Sie klar und eindeutig? Kennen Sie Ihre Wirkung auf andere Menschen? Dieser Workshop gibt evtl. überraschende, aber immer ehrliche Antworten. Nach eigener Standortbestimmung erhalten Sie ein Feedback von unbestechlichen „Spiegeln" (den Pferden), Ihrer Trainerin und der Gruppe. Diese hilfreichen Impulse werden Sie in erste konkrete Schritte für den Berufs- und Lebensalltag übertragen. Pferdekenntnisse sind NICHT erforderlich. Die Übungen mit den Pferden erfolgen zu Fuß.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Outdoorkleidung empfehlenswert

Karin Walz, Pädagogin und Systemischer Coach
Mo, 04.05.15, 10.00-17.30 Uhr
Stockfelder Hof, Reitschule Lämmle · 170,00 € Mittagspause ist im Restaurant möglich. Maximal 6 Teilnehmende
Anmeldeschluss: 27.04.15

50414 Singen

Wie kommuniziere ich richtig?

Das Kommunikationsmodell / Bedeutung der Beziehungsebene für das Kommunikationsverhalten / Was offenbare ich von mir als Person, wenn ich etwas sage / Wirkung von Ich- und Du-Botschaften / Was ist richtiges Zuhören / Fragetechniken

Hermann Glück, Dipl. HdL
Fr, 10.04.15, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 11.04.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 94,00 €
Anmeldeschluss: 03.04.15

50418 Konstanz

Lebendige Rhetorik

Frei und selbstsicher sprechen

Im Seminar stehen Sie als „sprechende Persönlichkeit" im Mittelpunkt. In vielen praxisnahen Übungen erfahren, wie Sie Ihre sprachlichen Stärken und persönlichen Fähigkeiten nutzen können, um den Inhalt eines Gesprächs oder einer Rede durch Ihre Ausstrahlung wirkungsvoll zu gestalten. Sie erarbeiten Strategien, wie Sie Ihre Persönlichkeit finden und rhetorisch „zum Glänzen" bringen.

Dr. Bernd Rosenberger
Sa, 07.03.15, 09.30-17.30 Uhr
vhs · 73,00 €
Anmeldeschluss: 27.02.15

50420 Konstanz

Rhetorik

Lebendiges und wirkungsvolles Sprechen ist erlernbar. Es ist möglich, den persönlichen Rede-Stil zu finden und die eigene Rhetorik und Körpersprache zu entwickeln und bewusst einzusetzen. Das Feedback mittels Videoaufnahmen und durch die Teilnehmenden unterstützt diesen Prozess nachhaltig. Sie lernen, lebendig, überzeugend und sicher aufzutreten und sind in der Lage, Standpunkte und Inhalte verständlich und nachvollziehbar zu vermitteln.

Tatjana Zimmermann, Kommunikationstrainerin
Do, 11.06.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 73,00 €
Anmeldeschluss: 04.06.15

50422 Konstanz

Logik und Argumentation

Einführung in formale Sprachen

Wer im Alltag häufiger diskutiert, hat Folgendes sicher auch schon bemerkt: Man redet aneinander vorbei oder ein Argument kommt uns komisch vor, wir wissen aber nicht so recht, was wir ihm entgegnen sollen. Das Formalisieren von Argumenten erleichtert die Überprüfung und hilft beim Vermeiden von Missverständnissen. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die klassische formale Logik. Wir werden bei den ersten Schritten bleiben und es werden keine mathematischen Kenntnisse vorausgesetzt.

Johannes Fahrner
2 x Sa ab 18.04.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 125,00 €
Anmeldeschluss: 11.04.15

TIPP

Weitere Kurse zum Thema Kommunikation und Außenwirkung finden Sie im Kapitel „Kommunikation persönliche Entwicklung"

50506 Konstanz

Geschäftsbriefe – modern und kundenorientiert formulieren

Für Angestellte und Selbstständige mit Bürotätigkeit.

Geschäftsbriefe sollen kurz und prägnant sein, Interesse wecken und in Erinnerung bleiben. Es werden Fragen zur Korrespondenz besprochen, Muster entworfen und Ideen ausprobiert. Inhalt: Verständlich schreiben / positiv auffallen in der Flut der Geschäftspost / zielgruppengerecht und griffig formulieren / Phrasen, Formulierungen / allgemeine DIN-Regeln. Die Dozentin hat langjährige Erfahrung in Marketing und Verkauf.
Bitte mitbringen: Auf Wunsch Beispiele (Geschäftsbriefe) aus Ihrem beruflichen Alltag

Gunna Schiprowski
2 x Di, ab 03.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 65,50 €
Anmeldeschluss: 24.02.15

50212 Konstanz

Projektmanagement Basiswissen

Mit guter Planung zum Ziel!

In vielen Unternehmensbereichen werden komplexe Aufgaben heutzutage in Projektteams bearbeitet. Wer dabei für das Projektmanagement verantwortlich ist, steht vor einigen Herausforderungen, bis das Projekt schließlich gut abgeschlossen ist. Erfahren Sie in diesem Seminar, worauf es ankommt, um Projekte erfolgreich zu steuern und zu Ende zu bringen.

Gunna Schiprowski
3 x Di ab 21.07.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 78,00 €
Anmeldeschluss: 14.07.15

Bewerbung

51938 Konstanz

Das erfolgreiche Bewerbungsgespräch

Sie haben eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch erhalten oder sind zuversichtlich, dass Sie bald eingeladen werden? Sie möchten sich auf diese Situation vorbereiten und suchen nach einer Möglichkeit, dieses Gespräch in einem ‚geschützten', unverbindlichen Rahmen einzuüben? Es interessiert Sie zudem, welche Fragen auf Sie zukommen und wie Sie überzeugend auf diese antworten? Das Seminar versetzt Sie in die Lage, ein Vorstellungsgespräch positiv zu gestalten und Ihren Gesprächspartner zu überzeugen.

Ute Knoop
Sa, 21.03.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 60,50 €
Anmeldeschluss: 14.03.15

TIPP

Stilberatung fürs Bewerbungsgespräch.

Weiter Informationen im Kapitel „ Kommunikation & persönliche Entwicklung, Rubrik Präsentation und Außenwerbung".

51932 Konstanz

Sicher auftreten im Bewerbungsgespräch

Die Einladung zum Vorstellungs-gespräch ist ein erster Erfolg auf dem Weg zum Arbeitsvertrag. Das Seminar stärkt die Teilnehmenden und gibt in aktiven Übungen Tipps, wie sie mit Unsicherheit und Nervosität umgehen und im Gespräch überzeugen. Welche Rolle spielen Aussehen, Kleidung und Haltung? Umgang mit „schwierigen" Fragen und unerwarteten Situationen. Wie erkenne ich „Testfragen", wie reagiere ich souverän? Mit welchen Fragen kann ich Punkte machen?

Gunna Schiprowski
Di, 25.08.15, 16.00-19.45 Uhr
vhs · 45,00 €
Anmeldeschluss: 18.08.15

Sicher und kompetent am Telefon

Der telefonische Erstkontakt mit potenziellen Arbeitgebern ist ein wichtiger Baustein des Bewerbungsprozesses. Lernen Sie, richtig zu telefonieren! Im Workshop möchte ich den Teilnehmenden zeigen, worauf sie vor und während des Telefonates mit Personalverantwortlichen achten sollten.
Bitte mitbringen: ausgedruckte Anzeigen, die für Sie interessant sind bzw. auf die Sie sich vorbereiten möchten.

Gunna Schiprowski

51936 Konstanz
Di, 14.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 34,50 €
Anmeldeschluss: 07.04.15

51934 Konstanz
Mi, 26.08.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 65,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 19.08.15

51937 Stockach
Di, 23.06.15, 18.30-21.30 Uhr
Goldäckerschule · 99,00 inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 1-3
Anmeldeschluss: 16.06.15

51940 Konstanz

vhespresso
– kurz, stark, garantiert

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

Fit für das Assessment Center (AC)

Viele Unternehmen wählen ihre Mitarbeiter mithilfe eines Assessment Center (AC) aus. Auch Mitarbeiter, die sich innerhalb des eigenen Unternehmens weiterentwickeln möchten und eine Führungsaufgabe anstreben, sind häufig gefordert, auf diesem Weg von ihren Fähigkeiten zu überzeugen. Im Workshop können Sie alle gängigen AC-Aufgaben unter realen Bedingungen selbst durchlaufen. Nach jeder Aufgabe erhalten Sie ein Feedback zu Ihrem eigenen Verhalten. Zudem wird Ihnen ein Überblick über die üblichen Beobachtungskriterien vermittelt, nach denen Sie in einem realen AC eingeschätzt werden.

Ute Knoop
Fr-So, 17.04.-19.04.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · 112,50 €
Anmeldeschluss: 10.04.15

51941 Konstanz

Einzelcoaching Fit für das Assessment Center

1 Termin nach Absprache à 60 Minuten

Ute Knoop
Termine nach Vereinbarung
vhs · 59,00 €

51944 Konstanz

Erfolgreich starten: Die ersten 100 Tage im neuen Job

Beim (Wieder-)Einstieg in den Job ist einiges zu beachten, um schnell mit Vorgesetzten, Kollegen und den internen Abläufen zurechtzukommen. Sie erfahren, worauf es ankommt, um den berufliche (Neu-) Anfang aktiv und erfolgreich zu gestalten.

Gunna Schiprowski
Do, 27.08.15, 16.00-19.45 Uhr
vhs · 45,00 €
Anmeldeschluss: 20.08.15

Buchführung

TIPP

Kurse zum Thema Steuererklärung finden Sie im Kapitel „Verbraucherfragen"

50606 Konstanz

Lohn- und Gehaltsabrechnung – leicht verständlich

Für kaufmännische Mitarbeiter/-innen, Auszubildende, Jungunternehmer/-innen und Existenzgründer/-innen, die sich ein Basiswissen zur Lohn- und Gehaltsabrechnung aneignen möchten. Inhalt: Wichtiges und Wissenswertes nach aktueller Gesetzeslage in Sozialversicherungs-, Lohnsteuer- und Arbeitsrecht / Einführung in die Entgeltabrechnung inkl. Meldewesen / Allgemeines zur Personalverwaltung.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Peter Spengler, selbstständiger Bilanzbuchhalter
Sa, 25.07.15, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 78,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 18.07.15

50608 Konstanz

Buchführung endlich verstehen!

Für Existenzgründer, Berufstätige, die einen Überblick über die Grundlagen der Buchhaltung erhalten wollen, Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de.

Peter Spengler
selbstständiger Bilanzbuchhalter
2 x Sa ab 13.06.15, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 152,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 06.06.15

50610 Konstanz

Finanzbuchführung mit EDV

Die Kenntnisse aus dem Grundlagenkurs Finanzbuchführung werden an einem praktischen Fallbeispiel in LEXWARE umgesetzt. Inhalte: Firmen und Konten einrichten / Nebenbuchhaltung einrichten (Debitoren/Kreditoren) / Belege kontieren, einbuchen, Konten abstimmen / Eingangs-/ Ausgangsrechnungen, Kassenbelege / Bank- und sonstige Belege kontieren und erfassen / Umsatzsteuervoranmeldung.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Grundlagen der Buchführung. Der Kurs ist Teil des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" und kann mit der kostenpflichtigen bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung XpertBusiness abgeschlossen werden.

Dr. Wolfgang Dümmler
3 x Sa + 2 x So, ab 28.02.15, 09.00-15.30 Uhr
vhs · 260,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 21.02.15
ESF-Fachkursförderung möglich

50652 Konstanz

Lohn und Gehalt 1

Grundkenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung.
Bruttoabrechnung / Lohn- und Kirchensteuer / Sozialversicherung Aufbau und Berechnung / sonstige Zuzahlungen und Abzüge / Erstellen vollständiger Lohn- und Gehalts-abrechnung / Eintritt, Austritt, Jahresabschlussarbeiten / Rationalisierung der Lohn- und Gehaltsabrechnung.

Dr. Wolfgang Dümmler
Fr, 10.04.15, 17.00-20.00 Uhr
3 x Sa + 4 x So, ab 11.04.15, 09.00-15.30 Uhr
vhs · 390,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 03.04.15
ESF-Fachkursförderung möglich

50654 Konstanz

Lohn und Gehalt 2

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer/-innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.
Inhalte: Weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung / Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge / Lohnkontenführung / weitere zentrale Themen.

Dr. Wolfgang Dümmler
3 x Sa + 3 x So, ab 30.05.15, 09.00-16.30 Uhr
vhs · 338,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 23.05.15
ESF-Fachkursförderung möglich

50656 Konstanz

Lohn und Gehalt mit EDV

Aus der Lohnabrechnung ist der Einsatz des Computers als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken. Ziel des Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Dr. Wolfgang Dümmler
3 x Sa + 2 x So, ab 27.06.15, 09.00-15.30 Uhr
vhs · 260,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 20.06.15
ESF-Fachkursförderung möglich

vhs@home: Online-Seminare

Im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig. Sie teilen Ihre Lernphasen selber ein (4-5 Stunden/Woche) und Sie werden durch eine erfahrene und zertifizierte Trainerin intensiv betreut.

Voraussetzungen:
- das jeweilige Programm ist auf Ihrem Rechner installiert
- eigener Internet-Anschluss
- eigene E-Mail-Adresse
- Grundkenntnisse in der Textverarbeitung
- Kenntnisse in der Bedienung des Internet-Browser
- mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich automatisch damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihre Mailadresse an die Trainerin übermitteln

Seminarablauf:
2-3 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Bedienungsanleitung der Lernplattform Moodle per Mail zugeschickt. Bereits vor Seminarbeginn können Sie sich einen Überblick über den Online-Kursraum verschaffen. Jeden Montag erhalten Sie Informationsmaterial über das Programm (Texte/Videosequenzen) sowie Aufgaben, die Sie innerhalb der jeweiligen Woche erledigen sollten. Ihre Trainerin überprüft die Aufgaben und gibt Ihnen Feedback. Innerhalb der Kursdauer können Sie Aufgaben nachreichen. Durch ein Online-Forum, in dem Sie jederzeit Fragen stellen können, ist eine zeitnahe Klärung Ihrer Anliegen gewährleistet.
Während des Kurszeitraums können Sie die Lernplattform jederzeit nutzen!

Doris Opitz, zertifizierte Moodle-Trainerin

50906

Office 2007/2010 kompakt

Sie lernen die Grundfunktionen von Word, Excel und PowerPoint kennen. Jeweils am Beginn einer neuen Woche wird neues Material freigeschaltet. Die Aufgaben sind in der jeweiligen Woche zu erledigen. Für die erfolgreiche Teilnahme sind 80% aller Aufgaben der einzelnen Programme zu machen.
13.04.-21.06.15
Ihr eigener PC · 472,00 €

50910
Writer (Grundlagen)
Die kostenlose Alternative zu Word

Texte erstellen und bearbeiten, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Einfügen von Grafiken, Einsatz von Tabellen und Tabulatoren, Erstellen von Kopf- und Fußleisten.
02.03.-22.03.15
Ihr eigener PC · 145,00 €

50914
Word 2007/2010
Weiterführende Techniken Teil 1

Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken, ClipArts und SmartArts, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen, Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung.
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse
02.03.-22.03.15
Ihr eigener PC · 145,00 €

50916
Word 2007/2010
Weiterführende Techniken Teil 2

Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen.
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse
13.04.-26.04.15
Ihr eigener PC · 94,00 €

50917
Word-Spezial – Serienbrief

Anlegen einer Datenquelle (Word) sowie Benutzung einer bereits vordefinierten Datenquelle aus Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettenausdruck
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse
08.06.-14.06.15
Ihr eigener PC · 48,00 €

50918
Excel (k)ein Buch mit 7 Siegeln!?
Grundlagen

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max, min, runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.
27.04-24.05.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50920
Excel
Weiterführende Techniken Teil 1

Komplexere WENN-Funktionen (Verschachtelung und Bedingungen), Verweisfunktion (SVERWEIS), Tabellen konsolidieren, Erstellen und Filtern einer Datenbank, Einsatz der Funktionen: summewenn, zählenwenn und mittelwertwenn(s) sowie Erstellen einer Matrix(Array)formel.
Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse
08.06.-21.06.15
Ihr eigener PC · 94,00 €

50922
Excel
Weiterführende Techniken Teil 2

Erstellen von unterschiedlichen Diagrammen, Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Einsatz der Funktion „datedif", Anlegen einer Stundenlohnabrechnung, Zielwertsuche, Solver, Einführung in Pivot-Tabellen.
Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse
29.06.-12.07.15
Ihr eigener PC · 94,00 €

50925
Professionell Präsentieren mit PowerPoint 2007/2010

Inhalte: Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten, Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Anlegen einer Entwurfsvorlage, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation.
02.03.-29.03.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50926
Bilder organisieren und bearbeiten
Mit Photoshop Elements 11.0/12.0 Grundlagen

Bilder mit dem Organizer organisieren, Erstellen einer Diashow, Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen, Freistellen von Objekten, Rote Augen beseitigen, Kontrastverbesserungen, Belichtungskorrekturen, Texteingabe und -bearbeitung, Einführung in den Einsatz von Ebenen und Filtern.
13.04.-10.05.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50928
InDesign CS6
Grundlagen

Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u.a. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.
08.06.-05.07.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50930
Joomla 2.5 – Einführung in die Webseitenerstellung

Mit dem kostenlosen Content Management System können Sie Webseiten erstellen. Der Einsatz eines CMS eignet sich etwa für Vereine, bei denen verschiedene Mitglieder selbst ihre Beiträge einpflegen. Anlegen von Beiträgen im Frontend, Verwaltungsarbeiten im Backend, Erstellen einer Web-Seitenstruktur, Kategorien und Beiträge (Inhalte), Menüs und Menüpunkte erstellen, Benutzer anlegen, Rechtevergabe, Integration von Modulen und Komponenten (Bildergalerie, Kontaktformular, Newsscroller, Besucherzähler). Es werden keine Templates angelegt.
02.03.-29.03.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50931
Einführung in Gimp

Die Arbeitsoberfläche von Gimp, Farbstiche und Rote Augen beseitigen, Belichtungskorrekturen (Kontrast, Unter-/ Überbelichtung), Texte erstellen und bearbeiten, Umgang mit Ebenen und Filtern.
02.03.-26.03.15
Ihr eigener PC · 145,00 €

50932
Gimp-Aufbaukurs

Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken, Einsatz von Retouschierungswerkzeugen, Grundlagen von Beauty-Retusche, Installation und Anwendung von Plugins, besondere Texteffekte
Voraussetzungen: Gimp-Grundkenntnisse
13.04.-26.04.15
Ihr eigener PC · 94,00 €

iPhone & iPad

51042 Konstanz
iPhone für Einsteiger – nur mit eigenem Gerät
Grundlagen und Bedienung

Für Personen mit iPhone, aber noch ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen.
Inhalt: Einstellungen (Töne, Telefon, Nachrichten, Mail, Kalender) / Grundsätzliches einrichten und Nutzung der E-Mail-Funktion (kein iCloud/ Exchange) / Handhabung der Kamera(s) / Bezahlmöglichkeiten für Apps und iTunes / Herunterladen, Installieren, Löschen und Verschieben von Apps / Einrichtung von App-Gruppen / Nützliche Apps und deren Funktion / Tipps zur Sicherheit.
Bitte mitbringen: iPhone, Zugangsdaten zum iTunes-Konto und E-Mail-Account

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa, 20.06.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 02.06.15

51044 Konstanz
iPhone für Fortgeschrittene

Sie sind schon erfahren im Umgang mit ihrem iPhone und möchten nun noch mehr Anwendungen kennenlernen? Sie erhalten einen weitreichenden Überblick über viele Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten. Welche interessanten Apps gibt es und wie können Sie diese nutzen? Adressen und Termine verwalten; Musik, Fotos und andere Daten auf das iPhone laden, Podcasts, eBooks, Hörbücher, Synchronisieren mit iTunes, Datensicherung und vieles mehr.
Bitte mitbringen: iPhone, Zugangsdaten zum iTunes-Konto und E-Mail-Account

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa, 25.07.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 18.07.15

51046 Singen

iPad für Einsteiger – nur mit eigenem Gerät

Für Personen, die sich ein iPad zugelegt haben, aber noch keine oder nur sehr geringe Kenntnisse in der Bedienung haben oder unsicher bei der Einrichtung sind Inhalt: Einstellungen (Töne, Telefon, Nachrichten, Mail, Kalender) / Grundsätzliches einrichten und Nutzung der E-Mail-Funktion (kein iCloud/Exchange) / Handhabung der Kamera(s) / Bezahlmöglichkeiten für Apps und iTunes / Herunterladen, Installieren, Löschen und Verschieben von Apps / Einrichtung von App-Gruppen / Nützliche Apps und deren Funktion / Tipps zur Sicherheit.
Voraussetzungen: eigenes iPad
Bitte mitbringen: iPad, Zugangsdaten zum iTunes-Konto und E-Mail-Account

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 03.07.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 26.06.15

Android Smartphone & Tablet

51050 Konstanz/Singen

Smartphone Einzelcoaching

Sie wollen Ihr Smartphone (Android) oder iPhone besser nutzen oder haben viele Fragen zu Ihrem Gerät? Sie werden individuell beraten und Ihre Fragen können geklärt werden.
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 59,00 €

Smartphone für Einsteiger

Grundlagen und Bedienung

Smartphones verfügen heute über umfangreiche Funktionen und Möglichkeiten wie Telefonie, SMS/MMS, Internet, E-Mail, Kontakte, Kalender, Kamera, Musikspieler usw. Sie lernen die Grundbedienung von Android kennen, einfache Anpassungen des Systems selbst vorzunehmen sowie Apps aus dem Internet herunter zu laden und zu installieren. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Datenschutz und Datensicherheit.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Zugangsdaten

Stefan Scherer

51051 Stockach
Sa, 21.02.15, 13.00-16.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 14.02.15

51052 Konstanz
Sa, 25.04.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 18.04.15

51053 Konstanz
Sa, 04.07.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 27.06.15

Smartphone für Fortgeschrittene

Sie sind schon mit allen Grundfunktionenen Ihres Smartphones vertraut und wollen in die Tiefen der Kommunikation, der Vernetzung und der Apps einsteigen? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs!
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Zugangsdaten

Stefan Scherer

51054 Konstanz
Sa, 25.04.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 18.04.15

51055 Konstanz
Sa, 18.07.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 11.07.15

Tablet-PC für Einsteiger

Nur mit eigenem Gerät

Faszination mobile Kommunikation: Mit einem Tablet-PC steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Tablet besser kennen. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann. Nach einer einführenden Erklärung gibt es Raum für individuelle Fragen.
Bitte mitbringen: eigenes Tablet, Zugangsdaten

51056 Konstanz

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Sa, 27.06.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 20.06.15

51057 Konstanz

Stefan Scherer
Sa, 07.03.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 28.02.15

51043 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 20.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 21,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

51045 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 03.07.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 26.06.15

51058 Konstanz

Tablet-PC für Fortgeschrittene

Nur mit eigenem Gerät

Sie sind schon mit allen Grundfunktionen Ihres Tablets vertraut und wollen in die Tiefen der Kommunikation, der Vernetzung und der Apps einsteigen? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs!
Bitte mitbringen: eigenes Tablet, Zugangsdaten

Stefan Scherer
Sa, 21.03.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 14.03.15

51059 Konstanz

Smartphone/Tablet für Umsteiger

Von Google zu Apple und umgekehrt

Sie haben bisher ein Android-Gerät genutzt und möchten in die Apple-Welt umsteigen? Wie bekommt man Zugangsdaten, E-Mails und Daten aus Kalender und Adressbuch auf das neue Gerät? Welche Apps gibt es nicht mehr, so dass man Alternativen braucht? Was gibt es bei der Bedienung zu beachten? Der Umzug von iOS nach Android wird auch behandelt, setzt aber eine gewisse Routine im Umgang mit Android voraus.
Voraussetzungen: Eigenes Gerät, iOS- bzw. Android-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Zugangsdaten

Stefan Scherer
Sa, 11.07.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 04.07.15

TIPP

51060 Konstanz

Online-Reisetagebuch – unterwegs mit App

Die App-Stores von Apple und Google halten heute viele Online-Reisetagebücher bereit, mit denen man komfortabel seine Erlebnisse von unterwegs dokumentieren kann. Texte, Karten, Fotos und Videos kann man so auch ohne Internet-Zugang zu einem Reisetagebuch arrangieren. Bei vorhandenem Internet-Anschluss kann man das Tagebuch weiter bearbeiten und mit ausgewählten Personen teilen. Außerdem lässt sich das Tagebuch zu einem Fotobuch umwandeln. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen einer solchen App und probieren anschließend bei einem Spaziergang durch die Konstanzer Altstadt selbst.
Voraussetzungen: Eigenes Gerät, iOS- bzw. Android-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Zugangsdaten

Stefan Scherer
So, 19.07.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 11.07.15

51061 Konstanz

Skype – Kostenlose Telefonie mit Gesicht

Nur mit eigenem Gerät und integrierter Kamera

Egal ob Enkelkinder, Freunde im Ausland oder Gruppengespräche an einem fremden Esstisch: Skype ist heutzutage ein weiterverbreitetes kostenloses Programm für Computer und Smartphone. Was Skype alles kann, seine Vorteile aber auch seine Gefahren wollen wir uns näher ansehen. Der Kurs beschäftigt sich v.a. mit der Handhabung des Programms.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone / Tablet, Zugangsdaten

Sophia Henckell
Sa, 21.03.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 14.03.15

TIPP

51062 Konstanz

WhatsApp – wenn Handys kommunizieren

Egal ob Videos, Bilder, Sprachnachrichten oder einfach nur den klassischen Text: Für einen hohen Mitteilungsbedarf hilft die populäre App „WhatsApp“ weiter. Wir wollen lernen, sie zu bedienen und sinnvoll einzusetzen. Besonders in jüngeren Altersgruppen stellt sie sich als ein mächtiges Werkzeug heraus. Nach dem Kurs werden Sie wissen, weshalb.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Zugangsdaten

Sophia Henckell
Sa, 25.04.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 18.04.15

Bitte beachten Sie auch die Vorträge „Risiken von Tablet-PCs, Smartphones und WLAN – Vernetzung als Unterrichtsmittel an Schulen“ und „Gefahren beim Umgang mit dem Internet“ im Kapitel „Vorträge und Diskussionen“!

Computer- & IT-Sicherheit

51070 Konstanz

Computer-Sicherheit – warum?

„Computer-Schutz ist für mich unnötig“, „Das ist viel zu kompliziert“, „Zuviel Aufwand, das lohnt sich nicht“. Stimmt das? Stichworte wie In-der-Cloud, Phishing, Firewalls, Cookies, Bundes-Trojaner, Hacker, Cracker, Viren, Würmer, Malware usw. geistern immer wieder durch die Presse. Was bedeutet das? Online-Banking macht fast jeder – wie sicher ist dabei mein Geld? Was kann, was sollte man unternehmen, um sicher im Internet zu sein?
Für PC- und Mac-Benutzer mit und ohne Grundkenntnisse.

Stefan Scherer
Do, 07.05.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 29,00 €
Anmeldeschluss: 30.04.15

51072 Konstanz

Backup von Multimedia-Daten

Sie nutzen schon seit längerer Zeit eine Digitalkamera oder eine digitale Videokamera und haben auf ihrem Rechner große Mengen an Multimedia-Dateien (auch MP3-Files) gespeichert? Um diese oft unwiederbringlichen Dateien sicher zu schützen, werden in diesem Kurs verschiedene Strategien vorgestellt. Am Beispiel von Bittorrent Sync, OwnCloud und anderen Backup Programmen lernen Sie unterschiedliche Methoden kennen, Multimedia- und andere wichtige Dateien sicher und vollautomatisch auf Festplatten zu sichern.

Stefan Scherer
Do, 09.07.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 29,00 €
Anmeldeschluss: 02.07.15

EDV-Kursberatung

EDV-Kursberatung

Sie wollen den Umgang mit dem PC lernen, Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen oder erneuern, aber wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt? Unsere Dozentin hilft Ihnen, den richtigen Kurs zu finden. Keine Anmeldung erforderlich!

51002 Konstanz

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mo, 09.02.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

51003 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Mo, 09.02.15, 16.00-17.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

EDV-Einzelcoaching

Es wird auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden.
1 Termin nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 59,00 €

51011 Konstanz/Singen

Word Einzelcoaching

51012 Konstanz/Singen

Excel Einzelcoaching

51013 Konstanz/Singen

Outlook Einzelcoaching

51014 Konstanz/Singen

PowerPoint Einzelcoaching

51015 Konstanz/Singen

Access Einzelcoaching

51016 Konstanz/Singen

Windows 8.1. Einzelcoaching

Computerschreiben

Computerschreiben leicht und schnell

Am Computer schreiben zu können, blind im 10-Finger-System, wird heute überall erwartet. Schon nach wenigen Stunden können Sie schreiben ohne hinzuschauen. Mit Hilfe von Bildern, Farbzuordnungen und Geschichten werden die richtigen Fingerbewegungen „programmiert“ und Sie beherrschen die Tastatur sicher und gründlich. Zu Hause oder im Beruf erhöhen Sie nach und nach die Schreibgeschwindigkeit.

51030 Konstanz

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x Mi, ab 04.03.15, 18.30-21.30 Uhr
Mo, 09.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 96,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 25.02.15

51034 Konstanz

Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Mo-Mi, 29.06.-01.07.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 96,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 22.06.15

51036 Singen

Doris Dummel
2 x Di + 2 x Do, ab 09.06.15, 18.30-21.00 Uhr
vhs · 106,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 01.06.15

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

Betriebssysteme

51078 Konstanz

Windows 8.1

Mit Windows 8 starten / Grundlagen zu Apps / Desktop und Taskleiste einrichten / Explorer kennenlernen / mit Bibliotheken und Favoriten arbeiten / Ordner anlegen / Dateiablage und Datensicherung / Suchfunktion nutzen / individuelle Systemeinstellungen anpassen / Systemwiederherstellungs-punkte erstellen und nutzen.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
Mo + Mi, 27.04. + 28.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 20.04.15

Windows 8.1 – nur mit eigenem Gerät

Inhalte siehe Kurs 51078
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: eigener Laptop / Tablet

51080 Konstanz

Johanna Bauer
2 x Fr, ab 12.06.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 05.06.15

51081 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Sa, 25.07.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 58,00 €
Anmeldeschluss: 11.04.15

TIPP

51082 Konstanz

Windows 8.1-Mail-App, Kontakte und Kalender

Mit eigenem Notebook/Tablet-PC und Microsoft Live-Konto

Microsoft Live-Konto für Mails verwenden, anderes Mailkonto hinzufügen / E-Mail erstellen, beantworten, weiterleiten, drucken, löschen / Formatieren, Schriftart und Signatur / Dateien senden, öffnen, speichern / E-Mails in benutzerdefinierten Ordnern verwalten, Suchfunktion / Postfach aufräumen / Kontakte importieren über outlook.com, Kontakte pflegen / Termine verwalten, Personen einladen, Kalender abonnieren / Dateien in der Wolke (OneDrive) / Alternative Mail Apps (GMX, WEB.DE …)

Karoline Stürmer, TCi TeleCoachInternational®
Di, 24.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 39,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 17.03.15

51084 Konstanz

Apple Macintosh – Einführung in Mac OSX

Für Mac-Einsteiger und -Umsteiger

Der Kurs führt in das absturzsichere Mac OSX-System (Unix-Basis) ein.
Grundbedienung / Dateiorganisation / interner Aufbau des Betriebssystems / individuelle Einstellungen / Anschluss ans Netzwerk / Druckersteuerung / Anschluss von Peripherie / Standardsoftware auf dem Mac.
Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse erforderlich, ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: eigenen Laptop, falls vorhanden

Bernd Pellot
3 x Mo ab 02.03.15, 18.00-20.15 Uhr
Zeppelin-Gewerbeschule, Eingang Steinstr., Geb. D, R. 105 (s. „Kontakt" unter www.zgk-konstanz.de) · 88,00, € Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 23.02.15

PC-Grundlagen

51120 Konstanz

Ordnung im PC (Windows 7)

Dateien, Ordner, USB-Sticks

Lernen Sie, Ordnerstrukturen für Ihre Zwecke und Aufgaben zu erstellen, Ihre Dateien sachgerecht zu benennen und vorhandene Strukturen sinnvoll umzugestalten.
Dateien, Ordner, Bibliotheken / Windows Explorer / Ordnerstrukturen anlegen und verwenden / Verschieben, Kopieren, Löschen, Umbenennen / Verknüpfungen erstellen / Startmenü, Taskleiste, Favoriten / Suche nach Dateien / Datensicherung / Programme aus dem Internet downloaden / Programme (de)installieren.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x Mi ab 10.06.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 57,50 €
Anmeldeschluss: 03.06.15

Erste Schritte am PC

Ran an den Computer! Dieser Kurs bietet noch unerfahrenen Computer-Benutzer/-innen grundlegende Kenntnisse im Umgang dem PC.
Der Computer und seine Funktions-weise / Betriebssystem Windows: erster Einstieg in die Dateiverwaltung / Maus- und Tastaturbedienung / praktischer Einblick in die Textverarbeitung mit Word / Erste Schritte ins Internet
Verwendet wird Windows 7 und Office 2010!
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin

51135 Konstanz
Mo-Do, 23.02.-26.02.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 16.02.15

51136 Konstanz
2 x Mo + 2 x, ab 16.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 09.03.15

51137 Konstanz

Zweite Schritte am PC

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Computer und wollen nun bestimmte Aufgaben lösen:
Briefe, Aushänge oder Broschüren erstellen / Bilder präsentieren / Tabellen anlegen und Berechnungen durchführen / Ordnung schaffen / im Internet nach Angeboten für Reisen suchen.
Voraussetzungen: Mausbedienung, grundlegende Kenntnisse in der Programmbedienung (entsprechend Erste Schritte am Computer)

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Mo + 2 x Mi, ab 13.04.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 06.04.15

MS-Office im Paket

MS-Office 2010 im Paket

Windows 8.1, Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Windows-Explorer / Word / Excel / Outlook / PowerPoint. Die detaillierten Inhalten entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

51206 Konstanz

Johanna Bauer
3 x Sa + 3 x So, ab 13.06.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 357,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 06.06.15
ESF-Fachkursförderung möglich

51207 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
5 x Sa, ab 28.02.15, 09.00-16.00 Uhr
2 x So, ab 01.03.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 359,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 21.02.15
ESF-Fachkursförderung möglich

MS-Office 2010 fürs Büro – Windows, Word und Excel

Praktische EDV-Kenntnisse sind eine Grundqualifikation in vielen Berufen. Sie erlernen die Grundfunktionen von Word und Excel, Dateiablage in Windows, Tricks für einen schnellen Zugriff auf Programme und Dateien oder die Erstellung von Vorlagen und Bausteinen.
Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin

51208 Konstanz
4 x Di + 3 x Do, ab 03.03.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 215,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 24.02.15
ESF-Fachkursförderung möglich

51209 Konstanz
4 x Mo + 3 x Do, ab 13.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 215,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 06.04.15
ESF-Fachkursförderung möglich

51210 Konstanz

MS-Office 2010 fürs Büro für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Erfahrung im Einsatz von Word, Excel und PowerPoint und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Die detaillierten Inhalten entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs-konstanz-singen.de. Die Teilnehmen den können gerne eigene Themenwünsche einbringen.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
4 x Mo + 3 x Do, ab 08.06.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 215,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 01.06.15
ESF-Fachkursförderung möglich

MS-Office 2010 – Serienbriefe, Outlook, PowerPoint

Word: Serienbriefe mit verschiedenen Datenquellen, Einsatz einfacher Regeln
Outlook: Kalenderfunktionen, Verwalten von Aufgaben und Kontakten, E-Mails senden und empfangen
PowerPoint: Erstellen und Präsentieren von Text- und Grafikfolien.
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin

51212 Konstanz
2 x Di, ab 14.04.15, 08.45-11.45 Uhr
Do, 16.04.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 117,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 07.04.15

51214 Konstanz
Do, 07.05.15, 18.30-21.30 Uhr
2 x Mo, ab 11.05.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 117,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 30.04.15

51216 Konstanz

Auffrischung und Vertiefung Office 2010

Sie wenden Word und Excel in Ihrer Arbeit oder privat zwar häufiger an, kommen aber immer wieder an Grenzen oder fragen sich, wie sich bestimmte Aufgaben noch effektiver lösen lassen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Word/Excel oder häufige Nutzung von MS-Office

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x Di + 2 x Do, ab 07.07.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 125,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 30.06.15

TIPP

51218 Konstanz

Umstieg auf Office 2013 – nur mit eigenem Gerät!

Wenn Sie von einer der älteren Versionen auf Microsoft Office 2013 umsteigen, werden Sie viele gewohnte Funktionen vermissen bzw. nicht wiederfinden. Es gibt viel Neues wie zum Beispiel das Menüband und die Backstage-Ansicht. Der Kurs soll helfen, sich mit der neuen Oberfläche vertraut zu machen sowie Neuerungen und Änderungen kennenzulernen. Hauptthema sind Word und Excel, aber auch PowerPoint und Outlook können behandelt werden.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Sa, ab 13.06.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 157,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 06.06.15

Word

51300 Konstanz

Word 2010 Basis

Sie erlernen die Basistechniken der Textverarbeitung mit Microsoft Word 2010: Erstellen und Korrigieren von Textdokumenten, Markieren, Kopieren und Verschieben, Formatieren von Zeichen und Absätzen, Aufzählungen, Einfügen von Grafiken und einfachen Tabellen.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Mo + 2 x Mi, ab 04.05.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 27.04.15

51302 Konstanz

Word 2010 für Angsthasen

Steigen Sie entspannt in Word ein – schreiben, formatieren, gestalten leicht gemacht. Sie lernen spielerisch, einfache Texte zu schreiben, Tabellen zu erstellen und machen erste Schritte in der Textgestaltung.

Voraussetzungen: geringe PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: USB-Stick

Christine Pickert, Dipl. Volkswirtin
Mi + Mo, 10.06. + 15.06.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 58,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 03.06.14

51304 Singen

Word Basis Kompakt

In diesem Kurs erlernen Sie die Basistechniken der Textverarbeitung mit Microsoft Word 2010. Erstellen und Korrigieren von Textdokumenten, Markieren, Kopieren und Verschieben, Formatieren von Zeichen und Absätzen, Aufzählungen, Einfügen von Grafiken und einfachen Tabellen.

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
3 x Fr ab 27.02.15, 18.00-21.30 Uhr
vhs · 101,00 €
Anmeldeschluss: 20.02.15

51312 Konstanz

Word 2010 kompakt fürs Büro

Sie erlernen das individuelle Einrichten der neuen WORD-Oberfläche und der WORD-Optionen. Sie erwerben Kenntnisse in der Textverarbeitung mit Formatvorlagen, Nummerierung und Aufzählung, Tabulatoren und Tabellen, dem Erstellen einer eigenen Briefvorlage und das Einbinden von Bildern. Sie lernen Serienbriefe, Formulare und Dokumentenvorlagen zu erstellen. Zudem erhalten Sie Tipps zum zeitsparenden Arbeiten.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
Mo-Mi, 02.-04.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 116,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 23.02.15

51318 Singen

Word 2010 Mittelstufe

Für Teilnehmende, die Word verwenden, aber das Programm professionell beherrschen und effizienter nutzen möchten. Der Kurs trainiert Sie systematisch in der Nutzung der wichtigsten arbeits- und zeitsparenden Funktionen von Word.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mo ab 13.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 06.04.15

51319 Singen

Word 2010 für Fortgeschrittene

Dieser weiterführende Kurs zeigt Ihnen komfortable Wege, um auch bei komplizierteren Anwendungen schnell zum Ergebnis zu kommen. Kurze Wiederholung grundlegender Funktionen / Format- und Dokumentvorlagen nutzen / effektive Techniken für große Dokumente / Listen, Tabstopps und Tabellen / Excel-Funktionen in Word nutzen / Serienbriefe, Umschläge und Etiketten / Formulare erstellen / Programmanpassung.

Voraussetzungen: sichere Word-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mi ab 10.06.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 03.06.15

Excel

Excel 2010 für Angsthasen

Tabellen erstellen und rechnen leicht gemacht

Wollen Sie mit Excel entspannt umgehen? Mit Spaß Tabellen anlegen und einfache Funktionen ausführen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Voraussetzungen: geringe PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: USB-Stick

Christine Pickert, Dipl. Volkswirtin

51403 Konstanz
2 x Mo, ab 23.02.15, 19.00-21.15 Uhr
Mi, 25.02.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 88,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 16.02.15

51404 Konstanz
3 x Mi, ab 15.04.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 88,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 08.04.15

51414 Konstanz

Excel 2010 kompakt fürs Büro

Für Anwender, die Excel bereits verwenden, aber effizienter nutzen möchten.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen-de.

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
Mo-Mi, 16.03.-18.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 117,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 09.03.15

Excel 2010 Basis

Excel hilft Ihnen, mit Zahlen umzugehen, Tabellen und Diagramme zu erstellen, Rechnungen zu schreiben oder Ihr Budget zu kalkulieren. Mit Excel sparen Sie eine Menge Zeit.
Aufbau und Gestaltung von Tabellen / Verschieben und Kopieren / Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen / Ausdruckgestaltung / Seite einrichten, Seitenansicht, Druckoptionen / Erstellung einfacher Diagramme.

Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse, Word-Kenntnisse vorteilhaft

51415 Konstanz

Helmut Mittelbach
2 x Mo + 2 x Do, ab 23.02.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 115,00 €
Anmeldeschluss: 23.02.15

51419 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Mi + 2 x Mo, ab 25.02.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 115,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

51420 Singen

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Mo + 2 x Mi, ab 11.05.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 115,00 €
Anmeldeschluss: 04.05.15

51434 Singen

Excel 2010 Mittelstufe

Für Teilnehmende, die Excel bereits verwenden (einfache Formeln, Summen- und Mittelwertfunktionen, einfache Formatierungen, usw.), aber das Programm effizienter nutzen möchten. Anhand von praxisnahen Beispielen erwerben Sie Fertigkeiten, die Ihnen das Arbeiten mit Excel in Zukunft enorm erleichtert.

Voraussetzungen: Windows-/Word-/Excel-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mi ab 15.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 08.04.15

51438 Singen

Excel 2010 Fortgeschrittene

Nutzen Sie Excel in seiner vollen Vielfalt. Verschachteln Sie mehrere Funktionen, um zu optimalen Ergebnissen zu kommen. Mit fortgeschrittenen Funktionen und Techniken sparen Sie Zeit. Blatt- und Arbeitsmappenschutz / Daten sortieren, filtern und konsolidieren / Gültigkeitsregeln in Formularen verwenden / Überblick über die Datumsfunktionen / Schutzmaßnahmen für Zellen und Formeln / Einführung in die Makroaufzeichnung.

Voraussetzungen: gute Excel-Kenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mo ab 08.06.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 01.06.15

51439 Konstanz
Excel 2010 Professionell
Für Fortgeschrittene

Nutzen Sie Excel in seiner vollen Vielfalt. Verschachteln Sie mehrere Funktionen, um zu optimalen Ergebnissen zu kommen. Mit fortgeschrittenen Funktionen und Techniken sparen Sie Zeit und bereiten Ihre Daten auch für komplexere Auswertungen und Aufgabenstellungen auf.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: gute Excel-Kenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

Helmut Mittelbach
Mo-Do, 09.03.-12.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 02.03.15

51460 Konstanz
Excel 2010: Komplexe Formeln und Funktionen

Für Personen, die vor der Aufgabe stehen, komplexe Tabellenlösungen aufzubauen.
Relative, absolute, gemischte, externe Bezüge / Funktionsassistent / Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Datumsfunktionen / Entscheidungen mit Wenn- und Verweisfunktion / Textfunktionen.
Voraussetzungen: sichere Excel-Grundkenntnisse

Helmut Mittelbach
Sa, 09.05.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 98,00 €
Anmeldeschluss: 02.05.15

51462 Konstanz
Excel 2010: PIVOT-Techniken

Für Personen, die Excel als Werkzeug zur differenzierenden Darstellung, Analyse und Auswertung unterschiedlicher Daten benötigen.
Aufbereitung und Analyse großer Datenbestände / verwandte Funktionen wie Auto- und Spezialfilter / Teilergebnisse und Datenbankfunktionen / Funktionen der PIVOT-Technik und -Tabelle.
Es besteht die Möglichkeit, Lösungen anhand eigener Daten bzw. Problemstellungen zu erarbeiten.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Excel

Helmut Mittelbach
Sa, 16.05.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 98,00 €
Anmeldeschluss: 09.05.15

51463 Konstanz
Excel 2010: Makros schreiben

Für Personen, die bislang noch kein Makro geschrieben haben und neugierig auf erste Erfahrungen und Arbeitserleichterungen durch die Anwendung des VBA-Modus (VisualBasic for Applications) sind. Sie ermöglichen es, wiederholende Arbeitsprozesse, Formatierungen oder Grundeinstellungen zu vereinfachen und zu automatisieren.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Excel

Helmut Mittelbach
Sa, 23.05.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 98,00 €
Anmeldeschluss: 16.05.15

51464 Konstanz
Excel, Visual Basic for Applications Teil 1

Mit Visual Basic for Applications (VBA) werden Sie in die Lage versetzt, echte Anwendungen für Office-Programme (hier vorzugsweise für Excel) zu erstellen.
Der Kurs macht Sie mit den Grundlagen der Sprache VBA bekannt:
Entwicklungsumgebung / Das Excel-Opjektmodell / Variablen (Typen, Geltungsbereich, Lebensdauer) / Sub- und Function-Prozeduren / Parameterübergabe (ByRef, ByVal)

Helmut Mittelbach
2 x Mo + 2 x Mi, ab 06.07.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 29.06.15

PowerPoint

51604 Konstanz
PowerPoint 2010 kompakt fürs Büro

Erstellen einer Präsentation mit Folienlayouts (Text, Tabelle, SmartArt, Diagramm) / Folien sortieren, kopieren, löschen / mit dem Master arbeiten / Objekte erzeugen, Grafiken einbinden / Foliendesign / Übergangs- und Animationseffekte / Bildschirmpräsentation einrichten / Druckmöglichkeiten.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
2 x Fr, ab 17.04.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 10.04.15

51605 Singen
PowerPoint 2010 kompakt
Werfen Sie Ihr Wissen an die Wand!

Grundlagen der Programmbedienung / Textfelder, Grafiken, Diagramme, Autoformen, Wordart / Objekte verschieben und kopieren / Hintergründe formatieren / fertige Vorlagen verwenden.
Voraussetzungen: Word- und Windows-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Mo + Mi + Fr, 23.03. + 25.03. + 27.03.15
18.30-21.30 Uhr
vhs · 86,50 €
Anmeldeschluss: 16.03.15

Outlook

51704 Konstanz
Outlook 2010 kompakt fürs Büro

E-Mail / Kontakte / Kalender.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
Mo + Mi, 20.04. + 22.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 13.04.15

51707 Konstanz
Outlook 2013 für Ein- und Umsteiger – nur mit eigenem Gerät und einsatzbereitem Outlook 2013

Ordnerbereich und Navigationsleiste konfigurieren / variable Befehlsauswahl in der Backstage-Ansicht / Popup-Fenster nutzen und einstellen / Inline-Bearbeitung von Nachrichten und Kontakten / Personen und soziale Online-Netzwerke / Sofortsuche / Kalender und Wetter / Office-Konto und verbundene Dienste / Daten aus einer früheren Outlook-Version importieren. Intensives Üben mit Nachrichten, Terminen, Aufgaben, Kontakten.
Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Outlook 2013

Karoline Stürmer, TCi TeleCoachInternational®
Mi, 18.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 39,00 € inkl. Lernmaterial, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 11.03.15

51708 Konstanz
Outlook 2010 – Tipps und Tricks für Fortgeschrittene
Aus der Praxis für die Praxis

Optimieren und vertiefen Sie Ihre Outlook-Kenntnisse.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Outlook (Basiswissen)

Karoline Stürmer, TCi TeleCoachInternational®
Mi, 25.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 39,00 € inkl. Lernmaterial, Teilnehmende: 5-7
Anmeldeschluss: 18.03.15

51716 Singen
Outlook – E-Mails und Termine verwalten

E-Mail / Kontakte / Kalender.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Fr, ab 17.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 57,50 €
Anmeldeschluss: 10.04.15

Datenbanken

51508 Konstanz
Access 2010 Einführung

Mit Access stehen Ihnen alle Instrumente einer professionellen relationalen Datenbank zur Verfügung, wie sie in zahlreichen Unternehmen eingesetzt wird. Sie lernen in diesem Kurs die wichtigsten Zusammenhänge kennen, um eine einfache Anwendung in Access zu erstellen, pflegen und weiterzuentwickeln. Für die Datenpflege gestalten Sie ansprechende Formulare, für die statistischen Auswertungen druckfertige Berichte.

Dieter Sckell
Fr, 03.07.15, 17.00-21.00 Uhr
Sa, 04.07.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 140,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 26.06.15

51510 Konstanz

Access 2010 Aufbau

Sie entwickeln das Datenbank-Design (die Tabellenstruktur) für eine komplexere Aufgabe wie eine Auftrags-Verwaltung. Die Daten-Integrität wird bewusst gestaltet. Mit komfortablen Formularen bieten Sie dem Anwender eine ergonomische und sichere Pflege der Daten. Mit mehrfach gruppierten Berichten führen Sie statistische Auswertungen durch. Um Vorgänge und Plausibilitätsprüfungen zu automatisieren, setzen Sie Access-Makros ohne Programmierung ein.
Voraussetzungen: Access-Grundkenntnisse

Dieter Sckell
Fr, 17.07.15, 17.00-21.00 Uhr
Sa, 18.07.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 140,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 10.07.15

51512 Konstanz

MySQL

Das opensource-verfügbare relationale Datenbanksystem MySQL ist inzwischen zum weltweiten Standard für web-basierte Datenhaltung geworden. Schlank, sicher, schnell und extrem leistungsfähig wird sie von den meisten Providern eingesetzt. MySQL ist wie PHP im Installationspaket XAMPP enthalten. Beide Programme sind bestens aufeinander abgestimmt. Da MySQL keine wirkliche Anwender-Oberfläche bietet, sind HTML, CSS und PHP die idealen Partner, um Datenbank-Kern und Anwender-Oberfläche auch und v.a. im Internet zusammenzubringen.
Voraussetzungen: HTML-Kenntnisse

Dieter Sckell
Fr, 31.07.15, 17.00-21.00 Uhr
Sa, 01.08.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 140,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 24.07.15

GPS

Bitte beachten Sie unsere Angebote im Kapitel „Bewegung & Gesundheit/ Rubrik Outdooraktivitäten“!

51750 Konstanz

Open MTB map – Einführung

Routenplanung fürs Mountainbiken mit Open Source Karten

Herkömmliche Kartensoftware ist zum Mountainbiken oder Wandern oft wenig geeignet. Eine Alternative bietet OpenMTBMap. Die kostenlosen Karten werden wöchentlich aktualisiert und sind voller nützlicher Details. Nach diesem Kurs können Sie mit Open MTBMap selbstständig Touren am Computer planen und diese auf Ihr GPS Gerät übertragen. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps zur Taktik der Tourenplanung.
Bitte mitbringen: eigenes GPS-Gerät (z.B. Garmin Edge800), passendes Verbindungskabel zum PC

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
So, 29.03.15, 09.30-15.30 Uhr
vhs · 54,00 €
Anmeldeschluss: 22.03.15

Digitale Bildbearbeitung

TIPP

51802 Gaienhofen

Digitale Biographie

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, das vergilbte Fotoalbum mit Hilfe moderner Präsentationstechniken in ein attraktives multimediales Dokument zu verwandeln. Zur Umsetzung benötigen Sie PowerPoint und kostenlose Software wie Paint.NET (Bildbearbeitung), „Windows Movie Maker“ (Videoschnittsoftware). Zur Verwendung alter Dias und Fotos wird der Umgang mit Scanner erläutert. Außerdem werden Kompatibilitätsthemen für die unterschiedlichen Multimediastandards angesprochen, sowie Darstellungsmöglichkeiten mit Laptop, Fernseher und Projektor erklärt.

Anton Eicher
Mi, 11.03.15, 17.00-19.00 Uhr
Hermann-Hesse Schule · 21,00 €

51807 Singen

Fotobuch erstellen

Egal, ob Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen möchten: Gestalten Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen mit der CeWe-Software. Nach der Mittagspause können eigene Bilder bearbeitet werden.
Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Sa, 09.05.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 48,00 €
Anmeldeschluss: 02.05.15

51809 Singen

Wie kommen die Bilder in den PC?

Sie haben jede Menge Fotos mit Ihrer Digitalkamera gemacht und die Speicherkarte ist nun randvoll? Wie können Sie diese Fotos auf Ihren PC laden, anschauen und geordnet speichern? In diesem Kurs lernen Sie das gekonnte Zusammenspiel von Kamera und Computer.

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 08.05.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 29,00 €
Anmeldeschluss: 01.05.15

Bitte beachten Sie auch unsere Fotokurse im Kapitel „Film, Fotografie und Bildbearbeitung“!

51816 Konstanz

Bildbearbeitung für Digitalfotografen

Alle Bildbearbeitungsprogramme haben ähnliche oder gleiche Werkzeuge zur Korrektur von Fotos. Im Kurs erfolgt die Bearbeitung in Photoshop. Um diese Werkzeuge auf das eigene Programm zu übertragen, ist es sinnvoll, den Laptop mit dem eigenen installierten Programm in den Kurs mitzubringen, der Teilnehmende kann am eigenen Gerät die besprochenen Tools miteinander vergleichen und anwenden. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Bitte mitbringen: eigene Kamera und eigenen Laptop, falls vorhanden

Bernd Pellot
6 x Mo ab 13.04.15, 18.00-20.15 Uhr
Zeppelin-Gewerbeschule, Eingang Steinstr., Geb. D, R. 105 (s. „Kontakt“ unter www.zgk-konstanz.de) · 129,50 €
Anmeldeschluss: 06.04.15

51828 Konstanz

Photoshop CS6/CC kompakt

Photoshop ist der Klassiker im Bereich der digitalen Bild- und Fotobearbeitung und wird von vielen Werbeagenturen eingesetzt. Das Programm ist insbesondere im Bereich der Bild- und Farbmanipulation extrem leistungsstark. Auch für private Zwecke erzielen Sie mit Hilfe des Programms verblüffende Effekte.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: PC- oder Mac-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Mo + Di, 03.08. + 04.08.15, 17.30-21.30 Uhr
Do, 06.08.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 168,00 €
Anmeldeschluss: 27.07.15

51830 Konstanz

Photoshop CS6/CC – Einführung

Der Klassiker im Bereich der digitalen Bild- und Fotobearbeitung! Das Programm ist bei Bild- und Farbmanipulation extrem leistungsstark. Auch für private Zwecke erzielen Sie verblüffende Effekte. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse.

Sabine Herbst, Künstlerin, Mediendesignerin
3 x Mo + 3 x Mi, ab 09.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 270,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 02.03.15

51832 Konstanz

Photoshop CS6/CC – Aufbaukurs

Photoshop ist sehr leistungsfähig – aber auch sehr komplex. Der Kurs hilft Ihnen, die vielfältigen Bearbeitungsmöglichkeiten von Photoshop auch für schwierige Aufgabenstellungen noch effektiver einzusetzen.
Voraussetzungen: Grundkurs Photoshop, PC-/Mac-Grundkenntnisse

Sabine Herbst, Künstlerin, Mediendesignerin
2 x Mo + 2 x Mi, ab 13.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 178,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 06.04.15

Electronic Publishing

51840 Konstanz

Electronic Publishing: Grundlagen

Immer häufiger wird die Erstellung von Druckerzeugnissen in Eigenregie durchgeführt. Sie erhalten einen Einblick in die Welt des E-Publishing und erfahren, worauf Sie als (semi-) professioneller Gestalter achten müssen und welche Gestaltungsgrundsätze Sie kennen sollten. Neben der Vorstellung von Druckerzeugnissen

(Flyer, Plakate, Dokumentationen) lernen Sie die notwendigen Programme und Werkzeuge kennen.

Sabine Herbst,
Künstlerin und Mediendesignerin
Sa, 07.03.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 87,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 28.02.15

51842 Konstanz

CS6/CC-Workshop – Creative Suite kompakt

Programmübergreifendes Arbeiten mit InDesign/Illustrator/Photoshop

An den drei ersten Kurstagen lernen Sie die Grundfunktionen und Anwendungsmöglichkeiten dieser drei gängigen Gestaltungsprogramme kennen. Ein Projekttag rundet das Seminar ab: Sie arbeiten an einem eigenen kleinen Projekt und erstellen eine druckfertige Vorlage, zum Beispiel für Flyer, Briefpapier, Visitenkarten oder Plakate.
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC-/Mac-Betriebssystem
Ab 16 Jahren

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Di-Do, 07.04.-09.04.15, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 11.04.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 224,00 €
Anmeldeschluss: 31.03.15

51845 Konstanz

Typografie und Layout mit InDesign

Für Teilnehmende, die bereits Grunderfahrung mit InDesign haben und ihre Kenntnisse im Bereich Typografie und Layout festigen oder erweitern wollen. Es werden interessante Möglichkeiten von InDesign betreffend Mikro-Typografie und Gestaltung mit Typografie sowie Layout-Prinzipien behandelt. Wie erzeuge ich ein interessantes Layout? Was muss ich beachten hinsichtlich Farbe und Lesbarkeit von Texten? Wie lege ich einen Satzspiegel fest? Wie positioniert man Bilder oder Bildausschnitte, um Aufmerksamkeit zu erzeugen oder informative Orientierung zu bieten? Wie setze ich Absatz-, Zeichen-, Objektformate sinnvoll ein, um Arbeitsabläufe zu erleichtern oder zu automatisieren?

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa + So, 11.07. + 12.07.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 198,00 €
Anmeldeschluss: 04.07.15

51850 Konstanz

Adobe Illustrator CS6/CC: Grundlagen

Für alle, die Medien mit professionellen Ansprüchen gestalten wollen, ist Illustrator der Standard unter den Anwendungen für verlustfrei skalierbare Vektorgrafik. In Marketing und Werbung wird Illustrator v.a. für die Erstellung von Logos, Grafiken oder aufwändig grafischen Deko-Elementen eingesetzt, auch wegen der herausragenden Kompatibilität zu InDesign und Photoshop. Auch als Stand-alone-Lösung ist Illustrator für die Umsetzung von Plakaten oder Flyern ideal einsetzbar.
Sie erstellen und bearbeiten Zeichnungen und Grafiken Schritt für Schritt, üben die Eingabe und Manipulation von Texten und das Einfügen bestehender und eigener Symbole und Clip-Arts.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di + 3 x Do, ab 10.03.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €
Anmeldeschluss: 03.03.15

51856 Konstanz

Adobe Illustrator CS6/CC: Aufbaukurs

Anspruchsvolle Vektorgrafiken erstellen

Sie erstellen Grafiken auf anspruchsvollem Niveau und wenden spezielle Funktionen gezielt an. Der Workshop-Charakter ermöglicht die Entfaltung der eigenen Kreativität. Sie erstellen und bearbeiten Zeichnungen und Grafiken zunächst nach Vorgabe und realisieren dann eigene Ideen. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa + So, 09.05. + 10.05.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 196,00 €
Anmeldeschluss: 02.05.15

51857 Konstanz

Illustrator kompakt

Illustrator ist das professionelle Tool für die Erstellung von Vektorgrafik zu verlustfreien Skalierung in beliebige Größen. Zahlreiche Werkzeuge ermöglichen eine größtmögliche Vielfalt an kreativer Anwendung. Unter Einsatz von Schrift, Farben, Farbverläufen, Effekten und Formen lassen sich spannende, illustrative Motive erzeugen. Von der Gestaltung einer einfachen Visitenkarte oder eines Firmenlogos / Piktogramms bis hin zu komplexen, vielschichtigen Illustrationen ist alles möglich. Auch die Vektorisierung von Fotos bringt von der realistischen Umsetzung bis hin zur gezielten Verfremdung spannende Ergebnisse.
Voraussetzungen: Windows-PC oder Mac-OS-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Mo + Di + Do, 27.07. + 28.07. + 30.07.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 168,00 €
Anmeldeschluss: 20.07.15

51858 Konstanz

InDesign CS6/CC kompakt

Von der Visitenkarte bis zu Magazinen oder Katalogproduktionen lassen sich mit InDesign komplexe Layouts und druckreife Daten erstellen. Die Kombination von Vektorgrafik und rahmenorientiertem Arbeiten lässt (fast) keine Wünsche offen, auch wegen der hervorragenden Kompatibilität zum Grafikprogramm Illustrator und der Bildbearbeitungssoftware Photoshop, für die Ausgabe am Drucker oder die Weitergabe an eine Druckerei. Sie lernen die Anwendungen der wichtigsten Grundfunktionen kennen und erstellen einfache Layoutarbeiten.
Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Mo + Di + Do, 10.08. + 11.08. + 13.08.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 168,00 €
Anmeldeschluss: 03.08.15

51860 Konstanz

InDesign CS6/CC: Grundlagen

Beschreibung siehe Kurs 51858.

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di + 3 x Do, ab 14.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €
Anmeldeschluss: 07.04.15

51862 Konstanz

InDesign CS6/CC: Aufbaukurs

Die Erweiterung zum InDesign CS6-Grundkurs verfeinert die Kenntnisse der Programmfunktionen und zeigt die Raffinessen und Möglichkeiten zum rationellen und effizienten Ausarbeiten von professionellen Layouts.
Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di + 3 x Do, ab 09.06.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €
Anmeldeschluss: 02.06.15

Webdesign

51904 Konstanz

Die eigene Webseite erstellen mit Jimdo

Jimdo ist ein Online-Dienst für die Erstellung von einfachen Websites. Vielfältige Designmöglichkeiten und Funktionen wie Blog, Gästebuch, Bildergalerie oder Kalender werden baukastenmäßig zu einer Website zusammengesetzt. Inhalt: Website planen, einrichten und gestalten / Texte und Bilder einfügen / Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare gestalten
Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Sa, 18.04.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 11.04.15

51908 Konstanz

HTML Schritt für Schritt

HTML ist eine leicht zu lernende Beschreibungssprache für Web-Seiten. Sie erhalten eine Einführung in HTML und erstellen Schritt für Schritt einfache Web-Seiten mit Hilfe eines Texteditors. Durch die praxisnahe Verwendung von HTML erhalten Sie einen fundierten Einblick in Internettechnologien und lernen HTML lesen, anwenden und verstehen.
Voraussetzungen: Internet- und Windows-Grundkenntnisse

Dieter Sckell
Sa, 09.05.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 02.05.15

51910 Konstanz

Webdesign: Grundlagen

Grundlagenwissen für die Planung und Realisierung Ihres Webauftritts. Es geht um Fragen wie: Wo bekomme ich meine Wunschadresse? Wer nutzt wie das Internet? Welcher Web-Editor eignet sich für meine Anforderungen? Wie wird meine Website gefunden? Wie erziele ich Usability für meine Website?

Sabine Herbst,

Künstlerin und Mediendesignerin
Sa, 14.03.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 87,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 07.03.15

51912 Konstanz

CSS – CascadingStyleSheets

In HTML fehlen Befehle, um präzise Layout-Vorgaben zu machen. Schriftgröße und Zeilenhöhe werden zum Beispiel von jedem Browser anders interpretiert. Mit CSS können Sie Ihre Webseite pixelgenau gestalten.
Voraussetzungen: HTML-Grundkenntnisse

Dieter Sckell
Sa, 08.08.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 91,00 €
Anmeldeschluss: 01.08.15

51914 Konstanz

Dreamweaver CS6/CC

Einführung

Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in die Arbeits- und Funktionsweise des Programms. Dokument und Layout anlegen / Tabellen erstellen / Bilder einfügen und anzeigen im Browser / Text und Links einfügen und formatieren.
Voraussetzungen: gute Windows-Kenntnisse, Umgang mit Bildbearbeitungs-/Grafikprogrammen von Vorteil.

Sabine Herbst,
Künstlerin und Mediendesignerin
3 x Mo + 3 x Mi, ab 27.04.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 265,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 20.04.15

51916 Konstanz

Webdesign mit Cascading Style Sheets

Die CSS-Grundlagen sind sehr leicht zu erlernen. CSS-Anweisungen richtig aufschreiben, die wichtigsten CSS-Anweisungen, wie kann man sich im Internet über neue Funktionen von CSS informieren kann. Es werden keine HTML-Kenntnisse vorausgesetzt.

Johannes Fahrner
Sa, 16.05.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 09.05.15

Einstieg in HTML – Quellcode selber schreiben

HTML ist die Standardsprache zur Beschreibung von Webseiten. In dem Kurs lernen wir zunächst, wie ein einfaches HTML-Dokument aufgebaut ist. Dann werden wir speziellere Webseiten erstellen (mit Bildern, Überschriften, Links, Tabellen, Formularen). Es werden ausreichend Kenntnisse vermittelt, damit Sie selbstständig weiter üben können.

Johannes Fahrner

51920 Konstanz
Sa, 21.03.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 14.03.15

51922 Konstanz
Sa, 13.06.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 06.06.15

51924 Konstanz

Webprogrammierung mit JavaScript

Benutzerinteraktion auf Webseiten

Mit HTML und CSS können statische Webseiten erstellt werden. Möchte man aber mit den Benutzern interagieren können, wird eine Programmiersprache wie JavaScript. Im Kurs werden wir zunächst ganz einfache Programme schreiben. Dann werden wir uns auch speziellere Anwendungen ansehen.
Voraussetzungen: HTML-Grundkenntnisse

Johannes Fahrner
Sa, 27.06.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €
Anmeldeschluss: 20.06.15

Aktionstage Beruf & Qualifikation 18.02.-21.02.2015

Die Arbeitswelt ist im ständigen Wandel. Bleiben Sie mit Ihrem Wissen am Ball mit berufsbezogenen Weiterbildungen und fachübergreifenden Qualifikationen. Lernen Sie an unseren Aktionstagen die zahlreichen Facetten der Weiterbildung kennen und machen Sie sich fit für die Arbeitswelt von morgen – viel Erfolg für Ihre berufliche Zukunft!

Übrigens: VHeSpresso – klein, stark, garantiert: Mehr Coaching als Kurs und mit maximal 3 Teilnehmenden näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – VheSpresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Vorab kontaktiert Sie Ihre Dozentin/Ihr Dozent um individuelle Ziele zu klären.

Infoveranstaltungen zu Lehrgängen & Zertifikatskursen

50050 Konstanz

IHK-Lehrgang Electronic Publishing Infoveranstaltung

Sabine Herbst,
Künstlerin und Mediendesignerin
Fr, 20.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

50051 Konstanz

IHK-Lehrgang Webdesign Infoveranstaltung

Sabine Herbst,
Künstlerin und Mediendesignerin
Fr, 20.02.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

51506 Konstanz

IHK-Lehrgang Datenbankprogrammierung Infoveranstaltung

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Do, 19.02.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42700 Singen

Cambridge Zertifikate Infoveranstaltung

In Kooperation mit der University of Cambridge

Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Bewerbung

English for Job Applications and Interviews A2/B1 ✓

Be thoroughly prepared for and more successful at an interview in English by: practising tricky interview questions, enhancing your curriculum vitae and developing a covering letter for a specific application. Bring your latest C.V and an example letter of application to the session.

42810 Konstanz
Karen Pattison
Mi, 18.02.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 11.02.15

42812 Singen
Veronica Enz
Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 96,00
Anmeldeschluss: 13.02.15

42816 Stockach
Günther Wecke
Sa, 21.02.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

51939 Konstanz
Das erfolgreiche Bewerbungsgespräch
Sie haben eine Einladung zum Vorstellungsgespräch erhalten oder sind zuversichtlich, dass Sie in Kürze eingeladen werden? Sie möchten sich vorbereiten und suchen nach einer Möglichkeit, dieses Gespräch in einem ‚geschützten', unverbindlichen Rahmen einzuüben? Es interessiert Sie, welche Fragen auf Sie zukommen und wie Sie überzeugend auf diese antworten? Dieses Angebot gibt Ihnen einen ersten Einblick, wie Sie ein Vorstellungsgespräch erfolgreich meistern können.
Ute Knoop
Mi, 18.02.15, 17.00-19.15 Uhr
vhs · 72,00 €
Anmeldeschluss: 11.02.15

Stilberatung fürs Bewerbungsgespräch
Der erste Eindruck ist von entscheidender Bedeutung! Ganz individuell feilen wir am passenden Outfit. Ich zeige Ihnen, welche Kleidungsstile, Farben und Stylings für ein selbstbewusstes und kompetentes Auftreten angemessen sind. Themen: Aussagekraft von Farben, Kleidung und Schnitt passend zu Figurtyp und Beruf; Makeup, Frisuren, der gekonnte Einsatz von Haltung, Mimik und nonverbalen Signalen, Umgangsformen.
Bitte mitbringen: kleines Handtuch, eigene Accessoires & Kleidungsstücke, Fotoapparat, Schreibzeug
Christina van Drunick, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

352001 Konstanz
Do, 19.02.15, 19.00-21.30 Uhr
vhs · 71,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

352002 Singen
Fr, 20.02.15, 19.00-21.30 Uhr
vhs · 71,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

352003 Stockach
Sa, 21.02.15, 10.00-12.30 Uhr
vhs · 71,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

vhespresso
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg
- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

Kompetenzen entwickeln

50428 Stockach
Besprechungen effizient durchführen
Sie erfahren, wie Sie Sitzungen souverän und effizient leiten, was Sie aktiv beitragen können und wie Sie Ergebnisse erreichen und umsetzen: Gute Vorbereitung = gutes Ergebnis, Ungewöhnliche Ideen bringen neuen Schwung, Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und Streitsituationen.
Gunna Schiprowski
Do, 19.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

50505 Stockach
Geschäftsbriefe
Geschäftsbriefe sollen kurz und prägnant sein, Interesse wecken und in Erinnerung bleiben. Es werden Fragen zur Korrespondenz besprochen, Muster entworfen und Ideen ausprobiert. Inhalt: verständlich schreiben / positiv auffallen in der Flut der Geschäftspost / zielgruppengerecht und griffig formulieren / Phrasen und Formulierungen / allgemeine DIN-Regeln.
Bitte mitbringen: Auf Wunsch Geschäftsbriefe aus Ihrem beruflichen Alltag
Gunna Schiprowski
Mi, 18.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 11.02.15

50507 Konstanz
Geschäftsbriefe nach DIN Norm richtig schreiben
Bei der Verfassung eines Briefes, müssen Sie neben der richtigen Rechtschreibung und Formulierung auch auf die DIN-gerechte Gestaltung des Briefes achten. Hier erweisen sich Dokumentvorlagen als sehr praktisch, die Sie – einmal erstellt – für viele Briefe verwenden können. Lernen Sie die benötigten Techniken in Microsoft Word kennen!
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Fr, 20.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 42,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

50508 Konstanz
Laptop, Beamer und PowerPoint
Sie lernen, wie Sie Medien bei einem Vortrag gekonnt einsetzen. Mit Übungen können Sie hier das Erlernte direkt in die Praxis umsetzen. Gerne können Sie auch Ihren Laptop mitbringen.
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Do, 19.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 21,00 €
Anmeldeschluss: 2.02.15

51946 Konstanz
Vortrag: Selbstvermarktung oder die Kunst sich selbst zu verkaufen!
Sie entwickeln ein positives Gefühl zum Thema Verkaufen/Akquise, zu Ihrer eigenen Dienstleistung. Gemeinsam lernen Sie, dass Sie nicht „etwas verkaufen" sondern Spannendes zu bieten haben. Sie erlernen Techniken der erfolgreichen und „unpeinlichen" Selbstvermarktung.
Martina Schurhammer, Kommunikationsberaterin und Werbefachfrau
Do, 19.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 12.02.15

51948 Konstanz
Seminar: Selbstvermarktung oder die Kunst sich selbst zu verkaufen!
Lernen Sie, Ihre Wege der Selbstvermarktung zu verbessern. Blockaden bei der Akquise und der Bewerbung der eigenen Dienstleistung werden aufgedeckt und neue Strategien entwickelt. Bringen Sie Materialien mit, mit denen Sie sich und Ihre Dienstleistung bereits anbieten, Bewerbungsunterlagen, Visitenkarten und Flyer – so können im Seminar erste Schritte erarbeitet werden, wie Sie sich in Zukunft besser, leichter und erfolgreicher verkaufen.
Martina Schurhammer,
Kommunikationsberaterin und Werbefachfrau
Sa, 21.02.15, 9.00-14.00 Uhr
vhs · 43,50 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

Ankündigung: Klare Kommunikation als Führungsaufgabe – Intensiv-Workshop mit Pferden (Kursnummer 50423, die Beschreibung finden Sie auf Seite XX)

English for Finance and Accounting B1/B2
Be prepared for your new job abroad. Read a Balance Sheet and Income Statement, explain Variances and Expenses and understand general financial terminology. Learn the differences between USA and UK usage of terminology.

42816 Singen
Günther Wecke
Mi, 18.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 11.02.15

42818 Stockach
Günther Wecke
Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

42820 Konstanz
English for E-Mails + Telephoning B1/B2
Be more efficient and confident when writing emails and telephoning in English at work by: identifying key phrases essential for your daily work, practising and producing effective emails. Bring examples of emails to the session.
Karen Pattison
Do, 19.02.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

42822 Stockach

English for Hotel and Restaurant A2/B1

Receptionist, waiter, manager or chef; everybody needs basic knowledge in English conversation, professional terminology and specialised knowledge to be successful in this international industry. We will cover these subjects thoroughly, tailor made for your requirements.

Günther Wecke
Do, 19.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

42824 Konstanz

Englisch für medizinische Berufe A2

Do you work in a doctor's practice and sometimes have to speak English to foreign patients? If so, come and brush up your English with a native speaker who is also a state registered nurse. In this workshop we shall practise everyday working situations. Please state your profession when you enroll.

Margaret Allan
Sa, 21.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

42826 Konstanz

English for Logistics B1/B2

This workshop will cover the following topics: transport and planning, containers and packaging, shipping and documentation, storage and warehousing. With English for Logistic, you will have the English to track your shipments from pick up to delivery.

Ana Cosmina Cretu
Sa, 21.02.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

TIPP

Cambridge Certificates

Sprachkenntnisse dokumentieren!

48804 Konstanz

Spanisch für die Tourismusbranche A2

Arbeiten Sie in der Tourismusbranche und sprechen Sie bereits ein wenig Spanisch? In diesem Workshop werden Sie alltägliche Situationen üben und Ihre Sprachkompetenz gezielt ausbauen. Dabei kommen auch interkulturelle Aspekte zur Sprache. Vor Beginn des Kurses wird die Lehrkraft Kontakt mit Ihnen aufnehmen, um Ihre speziellen Wünsche abzufragen.

Marcela Chico
Do, 19.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

48800 Konstanz

Spanisch für den Beruf A2:

Telefonate + Korrespondenz

Schwerpunkt des Workshops sind Telefonate und Korrespondenz. Sie üben die häufigsten Redewendungen im beruflichen Umfeld und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern. Daneben werden auch interkulturelle Themen angesprochen.

Marcela Chico
Sa, 21.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

Untenehmen bis zu 10 Mitarbeitern können sich unter bestimmten Voraussetzungen durch BGM entstehende Beratungskosten bis zu 80 % fördern lassen.

Medien

51051 Stockach

Smartphone für Einsteiger

Grundlagen und Bedienung

Stefan Scherer
Sa, 21.02.15, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 42,00 €
Anmeldeschluss: 14.02.15

51043 Singen

Schnupperkurs Tablet-PC für Einsteiger

nur mit eigenem Gerät

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 20.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 21,00 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

51412 Konstanz

Schnupperkurs Excel

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mi, 18.02.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 29,00 €
Anmeldeschluss: 11.02.15

51440 Konstanz

Excel-Ambitionierte Diagramme erstellen

Mit Microsoft Excel können verschiedene Diagrammtypen miteinander kombiniert werden – so sind zum Beispiel Flächendiagramme sehr gut mit Punktdiagrammen kombinierbar. Dadurch lassen sich komplexe und grafisch ansprechende Darstellungen realisieren. In einer Schritt-für-Schritt-Anleitung lernen Sie die dafür notwendigen Kniffe kennen.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Sa, 21.02.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 14.02.15

51829 Konstanz

Schnupperkurs Photoshop CS6/CC

Der Klassiker im Bereich der digitalen Bild- und Fotobearbeitung! Das Programm ist bei Bild- und Farbmanipulation extrem leistungsstark. Auch für private Zwecke erzielen Sie verblüffende Effekte. Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse.

Sabine Herbst, Künstlerin und Mediendesignerin
Do, 19.02.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 21,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.15

Gesund am Arbeitsplatz

319664 Singen

Business Yoga

Bitte mitbringen: großes Handtuch

Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
Mi, 18.02.15, 07.15-08.30 Uhr
vhs · 35,00 €
Anmeldeschluss: 11.02.15

319660 Konstanz

Business Yoga

Schnuppertermin

Tanken Sie morgens noch einmal Kraft und gehen Sie anschließend mit frischer Energie und Freude zurück zum Arbeitsplatz! Business Yoga kann helfen, die typischen Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich, im unteren Rücken, in den Hüften und Handgelenken zu lösen und Ihnen Kraft für den Tag zu geben.

Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B Lizenz, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
Fr, 20.02.15, 07.30-08.30 Uhr
vhs · 5,50 €
Anmeldeschluss: 13.02.15

Einführung von betrieblichem Gesundheitsmanagement

Was bieten wir Ihnen?

- Beratung bei der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Führungskräfteseminare und Fortbildungen für interne Projektleitungen
- Prozessbegleitung – von der Situationsanalyse bis zur Wirksamkeitsprüfung
- Implementierung einer gesunden Struktur, die die Mitarbeitenden beteiligt
- ein umfangreiches präventives Maßnahmenangebot

Sie haben ein konkretes Interesse, betriebliches Gesundheitsmanagement anzugehen und wissen nicht, wie Sie es anfangen sollen? Sie haben Fragen zur praktischen Umsetzung? Sie benötigen methodische Unterstützung? Vereinbaren Sie einen Termin!

Ansprechpartnerin: Sabine Vogel, Dipl. Sportwiss. Prävention und Rehabilitation; Prozessbegleiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement, Fachbereichsleitung Bewegung & Gesundheit, vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Beratungstag für kleine und mittelständische Unternehmen

Sie fragen - wir geben Antworten:

Konstanz
Fr, 20.02.15, 10.00-12.30 + 14.00-16.30 Uhr
vhs, Katzgasse 7

Singen
Mi, 18.02.15, 10.00-12.30 + 14.00-16.30 Uhr
vhs, Theodor-Hanloser Str. 19

Stockach
Do, 19.02.15,09.30-12.30
vhs, Hauptstr. 1

Schulabschlüsse

Abendhauptschule der vhs Konstanz-Singen e.V.

Vorbereitungskurs zum Erwerb des Hauptschulabschlusses
Ein Hauptschulabschluss verbessert die Chancen auf einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz in hohem Maße. Wir bereiten die Teilnehmende unseres Vorbereitungskurses auf die staatliche Schulfremdenprüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses vor. Diese Prüfung findet einmal im Jahr (in der Regel im Mai/Juni) statt und wird vom staatlichen Schulamt in Kooperation mit einer Schule im Landkreis durchgeführt.
Voraussetzungen:
Beendigung der gesetzlichen Schulpflicht, Mindestalter 16 Jahre
Beginn und Dauer des nächsten Lehrgangs:
und voraussichtliche Dauer des nächsten Kurses: Oktober 2015 – Mai 2016 kein Unterricht in den Schulferien
Informationsabend:
(Teilnahme ist verpflichtend):
Montag, 19.10.15, 18.00 Uhr;
Singen, vhs
Unterrichtszeiten und Ort:
vier Wochentage, 18.00 – 21.15 Uhr*
Singen, Robert-Gerwig-Schule und vhs
Kosten:
35,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)*
200,00 € Lehrgangsgebühr*
Information:
Sekretariate der vhs-Hauptstellen in Singen, Konstanz und Stockach
Anmeldung:
Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen; Anmeldeformulare erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs
Kontakt: singen@vhs-konstanz-singen.de

Abendrealschule Konstanz der vhs Konstanz-Singen e.V.

Leitung: Frank Raddatz
Der Realschulabschluss ist als mittlerer Bildungsabschluss Voraussetzung für viele anspruchsvolle Berufe in Wirtschaft und Verwaltung. Er eröffnet Perspektiven – eine weitere schulische Ausbildung, eine Berufsausbildung, Aufstiegsmöglichkeiten für Berufstätige.
In einem 2-jährigen Lehrgang bereiten sich die Teilnehmenden in einem Teilzeitkurs mit in der Regel 20 Stunden Unterricht pro Woche auf die Teilnahme an der Abschlussprüfung vor. Der Unterricht an der Abendrealschule ist als berufsbegleitender Lehrgang konzipiert.
Die Abendrealschule der vhs Konstanz-Singen e.V. ist eine staatlich anerkannte Ersatzschule.
Voraussetzungen:
Mindestalter 17 Jahre bei Schulbeginn; Beendigung der gesetzlichen Schulpflicht; Hauptschulabschluss (oder gleichwertig) mit Englisch (nicht ersetzbar!); Berufstätigkeit
Beginn des nächsten Lehrgangs:
Dienstag, 15.09.15
Informationsabend:
(Teilnahme ist verpflichtend):
Montag, 14.09.2015, 18.00 Uhr
Unterrichtszeiten und Ort:
Montag – Donnerstag, 17.30 – 21.45 Uhr
Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule
Kosten:
50,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)*
280,00 € Eigenanteil pro Schuljahr (schriftliche Ratenzahlungsvereinbarung möglich)*
Lehrbücher werden gegen eine Kaution i.H. von 180,00 € leihweise zur Verfügung gestellt.*
Information:
Sekretariate der vhs-Hauptstellen in Singen, Konstanz und Stockach
Anmeldung:
Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen. Anmeldeformulare und unser ausführliches Informationsblatt erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs. Über das Vorliegen der Anmeldevoraussetzungen und die Aufnahme entscheidet die Schulleitung.
Kontakt: konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Berufliches Abendgymnasium der vhs Konstanz-Singen e.V.

Berufliches Abendgymnasium der vhs Konstanz-Singen e.V.
Leitung: Dr. Jörg Arentzen
Wer sich beruflich entscheidend weiterentwickeln, den Zugang zum Studium erwerben oder sich umfassend weiterbilden will, kommt an Abitur oder Fachhochschulreife nicht vorbei. In zwei bzw. drei Jahren bereiten sich die Teilnehmenden auf die Fachhochschulreife bzw. das Abitur vor.
Das Abendgymnasium der vhs Konstanz-Singen e.V. ist eine staatliche anerkannte Ersatzschule.
Voraussetzungen:
Mindestalter 19 Jahre bei Schulbeginn; Mittlerer Bildungsabschluss (oder gleichwertig) mit Englisch (nicht ersetzbar!); Berufstätigkeit
Beginn des nächsten Lehrgangs: 14.09.2015
Unterrichtszeiten und Ort:
Montag – Donnerstag, zw. 17.00 und 21.50 Uhr
Berufsschulzentrum Radolfzell
Kosten:
80,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)
550,00 € Eigenanteil pro Schuljahr (schriftliche Ratenzahlungsvereinbarung möglich)
Lehrbücher werden gegen eine Kaution i.H. von 200,00 € leihweise zur Verfügung gestellt.*
Information:
Dr. Jörg Arentzen (07732/58017)
www.agy-radolfzell.de
Anmeldung:
Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen. Anmeldeformulare und unser ausführliches Informationsblatt erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs. Sie finden die Unterlagen auch unter www.agy-radolfzell.de
Über das Vorliegen der Anmeldevoraussetzungen und die Aufnahme entscheidet die Schulleitung.
Kontakt: info@agy-radolfzell.de

* Änderungen vorbehalten

Ansprechpartnerin: Nikola Ferling, Tel. 07731/9581-21, ferling@vhs-konstanz-singen.de

Junge vhs, Familien vhs & Schülerhilfen

Inhalt

141 Kindergeburtstag
142 Kunst & Gestalten
xxx Jonglieren
xxx Nähen
xxx Skulpturen & Plastik
xxx Malen & Zeichnen
xxx Kreatives in den Ferien

143 Bewegung & Gesundheit
xxx Yoga
xxx Selbstverteidigung
xxx Schwimmlernkurse
xxx Segeln
xxx Moutainbike
xxx Rückbildung
xxx Angebote für Schwangere & Mütter mit Baby
xxx Babysitterkurs

145 Ausflüge
146 Kochen & Backen
147 Computerkurse
147 Hausaufgabenbetreuung
147 Schülerhilfen & Prüfungsvorbereitung
xxx Englisch
xxx Mathematik

148 Jugendleiter Card

Kindergeburtstag

23636 Stockach-Wahlwies

Geburtstag in der Schmiede

Termin frei buchbar

Das Angebot ist für Kinder ab 9 Jahren mit zwei erwachsenen Begleitpersonen pro Geburtstagsgruppe. Beim Schmieden kleiner Brieföffner werden grundlegende Schmiedeerfahrungen gemacht und jeder erhält ein Werkstück mit nach Hause. Das regt Geistesgegenwart, Mut und Teamfähigkeit an. Inhalt: Belehrung und Einweisung, Feuerpflege, Strecken evtl. mit Zuschläger, Spitzen, Strecken, Biegen, Schneiden, Schleifen, usw. werden dabei geübt.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung

Martin Pechmann, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)
Bitte rufen Sie uns zur Terminabsprache rechtzeitig an!
nur freitags, 16.00-19.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 145,00 €
max. 6 Kinder+2 erwachsene Begleitpersonen

Geburtstags-Töpfern

Jedes Kind fertigt sein eigenes Werk, das nach dem Brennen und Glasieren (durch die Dozentin) später mit nach Hause genommen werden kann.
Bitte mitbringen: eine Schürze oder ein altes T-Shirt.

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Bitte rufen Sie uns zur Terminabsprache rechtzeitig an! Bei der Terminauswahl (Freitag- od. Samstagnachmittag) sind wir flexibel,
max. 10 Kinder

Sommer-vhs

Achten Sie auf dieses Logo

Gehen Sie von Juli bis September auf Entdeckungsreise durch unser Programm.

29000 Steißlingen
Gemeinschaftsschule · 150,00 € inkl. Material

29001 Singen
vhs · 150,00 € inkl. Material

29002 Singen

Kindergeburtstag: Feuer und Flamme

Zauberhafte Lichtobjekte aus Kunststein

Geben Sie dem Geburtstag eine besondere Note. Mit der Beton-Künstlerin Jutta Ohligschläger werden die Kinder einzigartige Lichtobjekte schaffen und so ganz „nebenbei" erste Schritte in die Bildhauerei machen. Die geschaffenen Kunstwerke können gleich mit nach Hause genommen werden. In den folgenden 14 Tagen härtet der Beton/Kunststein aus und ist dann sogar wetterfest.
Bitte mitbringen: eine Schürze oder ein altes T-Shirt.

Jutta Ohligschläger, Freischaffende Künstlerin
Bitte rufen Sie uns zur Terminvergabe rechtzeitig an!
vhs · 200,00 € inkl. Materialkosten
max. 8 Teilnehmende

29017 Konstanz

Ab ins Atelier!

Geburtstagsmalen für Kinder nach Terminabsprache

Marion Kobert gestaltet für Ihr Kind und die kleinen Geburtstagsgäste (max. 6 Kinder) einen unvergesslichen Nachmittag (ca. 2 Stunden) im Atelier.
Bitte mitbringen: für jedes Kind Schürze/altes T-Shirt

Marion Kobert, Fachlehrerin für Jugendkunstschule/Erzieherin, Kindergarten St. Suso
Bitte rufen Sie uns zur Terminabsprache rechtzeitig an. Termine nur samstags
Malatelier im Kinderhaus St. Suso
65,00 € zzgl. 18,00 € Material (für max. 6 Kinder)

Kunst & Gestalten

Jonglieren

29005 Singen

Jonglierkurs für Kinder

Jonglieren fördert das Gleichgewicht, trainiert die Raumwahrnehmung und unterstützt auf spielerische Art und Weise die Augen-Hand Koordination sowie die intensive Vernetzung der rechten und linken Gehirnhälfte. So ist z. B. erwiesen, dass gerade die mathematischen Fähigkeiten durch das regelmäßige Jonglieren verbessert werden können. Jonglieren ist eine wunderbare Übung für Schulkinder, die nicht nur das Gehirn in Schwung bringt, sondern auch noch sehr viel Spaß macht.

Gerhard Alber
Sa, 07.03.15, 10.00-12.15 Uhr
vhs · 11,50 € inkl. Material

Nähen

23028 Stockach

Kreatives Schneidern: Zuschneiden und Nähen für Teens

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Schreibzeug, Nähgarn, Stecknadeln, Maßband, Schere, Schneiderkreide

Johanna Brinkmann, Schneidermeisterin
5 x Di ab 10.03.15, 16.00-18.00 Uhr
Goldäckerschule · 63,00 €

Skulptur & Plastik

29032 Steißlingen

Töpfern für Kinder in den Osterferien

Ab 6 Jahren

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Mo-Mi, 30.03.-01.04.15, 9.00-11.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · 30,00 € zzgl. Materialkosten

29033 Konstanz-Dettingen

Töpfern für Schulkinder

In diesem Kurs könnt ihr eure Gestaltungsfreude im Formen von plastischen Figuren und Tieren, einfachen Reliefs und Gefäßen erproben.

Susanne Dürr
6 x Mi ab 04.03.15, 15.00-17.00 Uhr
Atelier S. Dürr · 60,00 € zzgl. Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Arbeiten mit Ton/Keramik

6-10 Jahre

Hast du Fantasie und Spaß am Arbeiten mit Ton und Kneten, Rollen, Matschen, Pinseln, Schneiden, Zeichnen... um z. B. deine eigenen Figuren und Bilder zu erfinden? Dann bist du hier genau richtig!

Birgit Kamp

29034 Konstanz
6 x Do ab 05.03.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 € inkl. 20,00 € Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

29035 Konstanz
Mo-Mi, 30.03.-01.04.15, 09.00-11.00 Uhr
vhs · 40,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

29036 Konstanz
6 x Di ab 09.06.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 € inkl. 20,00 € Materialkosten
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Malen & Zeichnen

Kleine Mal- und Zeichenschule

2.-6. Klasse

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Kindern tauchen wir gemeinsam in die Welt der Farben und Linien ein und entdecken ganz ohne Leistungsdruck mit viel Spaß, die Techniken des Malens. Wir lernen was Licht und Schatten bedeutet und Interessantes über verschiedene Farbtöne und schulen das genaue Hinschauen. In meinem Vorlagenkatalog ist sicher auch etwas für Dich dabei.

Bitte mitbringen: 10er Rundpinsel, A3 Zeichenblock (bitte dickeres Papier), Wasserfarbkasten, HB Bleistift, Radiergummi

Selina Höllinger

29010 Konstanz
2 x Fr, 20.03.+27.03.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 17,00 €

29011 Konstanz
2 x Fr, 24.04.+08.05.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 17,00 €

29012 Konstanz
2 x Fr, 19.06.+26.06.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 17,00 €

29015 Konstanz

Mal mal!!

8-18 Jahre

Bitte mitbringen: Skizzen-Block, Bleistifte 2B-9B, Bleistift-Radierer Faber Castell Perfection 7057, A3-Sammelmappe, eigene Malvorlagen, weiteres Material wird im Kurs besprochen

Ulla Attenberger, Studienrätin
Freie Kunstmalerin
15 x ab Mi, 25.02.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · 90,00 € inkl. Materialkosten

29016 Öhningen

Farben selbst gemacht

Ferienkurs 6-10 Jahre

Spielerisch und experimentell entdecken wir Farben in der Natur. Wir sammeln Erden, Blätter, Blüten und Rinden und stellen daraus unsere eigenen Farben her. Wir experimentieren mit allerlei, was wir finden und malen mit den selbstgemachten Farben. Zusätzlich malen wir mit Aquarellfarben und Pigmenten. Außerdem gibt es Spiele und Geschichten.

Nora Löbe, Freischaffende Künstlerin
Kunstpädagogin
Di-Fr, 07.04.-10.04.15, 09.00-12.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 80,00 €
Kleingruppe (5-7 Teilnehmende)

Malen: Ab ins Atelier!

6-14 Jahre

In einer kleinen Gruppe (max. 6 Kinder) im Atelier an der Staffelei mal so richtig in den Farben schwelgen! Neues entdecken, ausprobieren. Verschiedene Auftragetechniken und Maluntergründe kennen lernen. Frei malen mit Gouache, Acryl, Seidenfarben, Öl und Pastellkreiden, Aquarellstiften. Tipps und Tricks werden jedem Kind direkt beim Bild vermittelt.

Bitte mitbringen: Malkittel, Leinwand (Größe 24 x 30 cm)
Kleingruppe (5-6 Teilnehmende)

Marion Kobert, Fachlehrerin für Jugendkunstschule/Erzieherin

29013 Konstanz
4 x Sa ab 07.03.15, 11.00-13.00 Uhr
Malatelier im Kinderhaus St. Suso · 53,50 € zzgl. Materialkosten (10,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet

29014 Konstanz
2 x Sa ab 18.04.15, 11.00-13.00 Uhr
Malatelier im Kinderhaus St. Suso · 26,50 € zzgl. Materialkosten (10,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet

29018 Konstanz
4 x Sa ab 13.06.15, 11.00-13.00 Uhr
Malatelier im Kinderhaus St. Suso · 53,50 € zzgl. Materialkosten (10,00 €) werden direkt im Kurs verrechnet

Kreatives in den Ferien

Mal- und Zeichenkurs

7-11 Jahren

In einer kleinen Gruppe von maximal 8 Kindern tauchen wir gemeinsam in die Welt der Farben und Linien ein. Ganz ohne Leistungsdruck mit viel Spaß entdecken wir die Techniken des Malens. Wir lernen was Licht und Schatten bedeutet und Interessantes über verschiedene Farbtöne und schulen das genaue Hinschauen.

Bitte mitbringen: 10er Rundpinsel, A3 Zeichenblock (bitte dickeres Papier), Wasserfarbkasten, HB Bleistift, Radiergummi

Selina Höllinger

29059 Singen
Sa, 01.08.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs · 15,00 €

29060 Konstanz
Sa, 08.08.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs · 15,00 €

29061 Konstanz
Sa, 05.09.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs · 15,00 €

Ahh!quarellmalen in den Osterferien

Ab 6 Jahren

In diesem Kurs entdeckt ihr eure ganze Kreativität und werdet zu kleinen Künstlern. Ihr dürft euch richtig mit Farben austoben, eurer Fantasie freien Lauf lassen und verschiedene Techniken kennenlernen und ausprobieren.
Bitte mitbringen: Wasser- oder Aquarellfarben, Pinsel (verschiedenen Stärken), Bleistift 2B, Wasserbehälter, Zeichenpapier ab DIN A3 (wenn vorhanden Aquarellpapier), Spitzer, einen weichen Radiergummi, Pappteller, Lappen, Küchenrolle, Schürze

Birgit Karakas, Werbegrafikerin, Kunstmalerin

29019 Singen
Di+Mi, 07.04.+08.04.15, 09.30-11.45 Uhr
vhs · 18,00 €

29020 Konstanz
Do+Fr, 09.04.+10.04.15, 09.30-11.45 Uhr
vhs · 18,00 €

Trommeln und Percussion

7-14 Jahre

Ein Trommel- und Rhythmusworkshop für alle, um Trommeln zu lernen und auf Rhythmusinstrumenten zu spielen, kompakt und intensiv, voll Spielfreude und ohne Leistungsdruck.

Severin Dietrich

29062 Konstanz
Do, 09.04.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs · 11,50 €

29063 Singen
Mi, 08.04.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs · 11,50 €

29064 Stockach
Di, 07.04.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 11,50 €

Bewegung & Gesundheit

Yoga

Yoga für Kinder

8-12 Jahre

Kinder lieben Bewegung und phantasievolle Spiele. Beides bietet dieser Kurs! Yoga für Kinder fördert die Beweglichkeit, Fitness und die Entwicklung der Muskulatur. Es unterstützt die Vorstellungskraft, Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Gleichzeitig gewinnt Ihr Kind Selbstvertrauen, kommt zur Ruhe und sammelt Kraft für die Anforderungen des Alltags. Durch Atemübungen (zischen, prusten, Laute tönen) werden Anspannungen gelöst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Decke, rutschfeste Socken
Bitte beachten: die letzte Mahlzeit sollte mehr als 2 Stunden zurück liegen!

Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU

319346 Stockach
Schnuppertermin
Di, 03.03.15, 17.30-18.15 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 4,50 €
Voranmeldung erwünscht

319347 Stockach
10 x Di ab 03.03.15, 17.30-18.15 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 43,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319348 Stockach
7 x Di ab 09.06.15, 17.30-18.15 Uhr
Goldäckerschule Universalraum/Aula · 30,00 €
Anmeldeschluss: 02.06.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Selbstverteidigung

324004 Konstanz

Selbstverteidigung für Mädchen

8-13 Jahre

In diesem Kurs geht es um den Austausch von einfachen Tipps und Tricks, wenn ihr alleine unterwegs seid – auf dem Heimweg von der Party, dem Date oder einem Treff mit Euren Freundinnen. Gemeinsam lernt ihr ein paar einfache und wirkungsvolle Techniken, falls es tatsächlich einmal brenzlig wird.

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan) Mentaltrainer
So, 19.04.15, 10.00-14.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness · 40,00 €
Anmeldung erforderlich

TIPP

Selbstverteidigung für Frauen

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Bewegung & Fitness/Rubrik Selbstverteidigung & Kampfsport“

324403 Konstanz

Eltern-Kind-Karate

3-6 Jahre

Das Eltern-Kind-Training für alle Familien mit kleinen Kindern, die gemeinsam einen sportlichen Abend erleben wollen.

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan), Mentaltrainer
4 x Fr ab 12.06.15, 16.00-16.45 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness, Robert-Bosch-Str. 18 · 25,00 € für 1 Erwachsener, 1 Kind, jedes weitere Kind 12,50 €, Anmeldung erforderlich

Schwimmlernkurse

Schwimmen für Kinder

Ab 4 Jahren

Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21

Bitte mitbringen: Schwimmflügel

Wulf Schadwinkel

323310 Singen
8 x Do ab 26.02.15, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 19.02.15

323311 Singen
8 x Do ab 21.05.15, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 14.05.15

323313 Singen
8x Do ab 26.02.15, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 19.02.15

323314 Singen
8 x Do ab 21.05.15, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 14.05.15

323316 Singen
8 x Do ab 26.02.15, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 19.02.15

323317 Singen
8 x Do ab 21.05.15, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 14.05.15

323320 Singen
8 x Do ab 26.02.15, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 19.02.15

323321 Singen
8 x Do ab 21.05.15, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 14.05.15

323323 Singen
8 x Do ab 26.02.15, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 19.02.15

323324 Singen
8 x Do ab 21.05.15, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder
Anmeldeschluss: 14.05.15

Schwimmlernkurs

Ab 5 Jahren

Bitte mitbringen: Schwimmflügel

Wulf Schadwinkel

323326 Engen
31.07.-11.08.15, je 10.00-11.00 Uhr
Schwimmbad · 52,00 € zzgl. Eintritt ins Schwimmbad
Anmeldeschluss: 24.07.15

323327 Engen
31.07.-11.08.15, je 11.00-12.00 Uhr
Schwimmbad · 52,00 € zzgl. Eintritt ins Schwimmbad
Anmeldeschluss: 24.07.15

323328 Engen
31.07.-11.08.15, je 12.00-13.00 Uhr
Schwimmbad · 52,00 € zzgl. Eintritt
Anmeldeschluss: 24.07.15

Rückbildung

Gesetzliche Krankenkassen erstatten die Kursgebühr bis 4 Monate nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

Der Kurs begleitet Sie in der Phase nach der Geburt, bietet Ihnen Entspannung und unterstützt wirkungsvoll die Rückbildung und den Aufbau von Fitness und Kondition. Inhalte: Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung, Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Aufrichtung und Haltung, Entspannungsübungen zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts.
Bitte mitbringen: Versicherungskarte, Gymnastikkleidung, warme Socken, Handtuch. Babys können mitgebracht werden, falls keine Betreuungsmöglichkeit besteht.

Silca Werbunat, Hebamme

320101 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 14.01.2015 geboren haben
6 x Mi ab 25.02.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,00 €

320102 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 04.03.2015 geboren haben
6 x Mi ab 15.04.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,00 €

320103 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 29.04.15 geboren haben
6 x Mi ab 10.06.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,00 €

320104 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 10.06.15 geboren haben
6 x Mi ab 22.07.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,00 €

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

Unsere Sommer Ferienkurse für das Konstanzer Ferienprogramm

Ferienkurs Segeln

Für Teens ab 12 Jahren

Ihr wollt in das Segeln hinein schnuppern und den See vom Wasser aus genießen? Mit uns lernt Ihr ein Segelboot vorzubereiten und unter Nutzung des Windes auf dem Wasser zu führen. Dazu gehören „das Lesen" des Windes, das Durchführen von Wende- und Hafenmanövern. Ein erfahrener Segeltrainer begleitet Euch bei Euren ersten Lernerfolgen und stellt sicher, dass beim Erlernen auch die Freude am und auf dem Wasser nicht auf der Strecke bleibt.
Voraussetzung: sicheres Schwimmen
Bitte mitbringen: feste Schuhe, dem Wetter entsprechende, windfeste Kleidung, Sonnencreme, Mütze, Flasche Wasser

Sara Wild, Inh. Segel- u. Wassersportschule, Segellehrerin, Hochseeausbildung

323447 Konstanz
Mo-Do, 24.08.-27.08.15, 09.30-13.30 Uhr
Segel-/Wassersportschule Wilde Flotte, Uferstr. 20, KN-Wallhausen · 192,00 €
max. 4 Personen

323448 Konstanz
Mo-Do, 24.-27.08.15, 14.00-18.00 Uhr
Segel-/Wassersportschule Wilde Flotte, Uferstr. 20, KN-Wallhausen · 192,00 €
max. 4 Personen

323449 Konstanz
Mo-Do, 31.08.-03.09.15, 09.30-13.30 Uhr
Segel-/Wassersportschule Wilde Flotte, Uferstr. 20, KN-Wallhausen · 192,00 €
max. 4 Personen

323450 Konstanz
Mo-Do, 31.08.-03.09.15, 14.00-18.00 Uhr
Segel-/Wassersportschule Wilde Flotte, Uferstr. 20, KN-Wallhausen · 192,00 €
max. 4 Personen

Die Anmeldung für diese Kurse erfolgt bis 26.06. über das Büro der städtischen Kinder- und Jugendarbeit, Rebbergstr. 34-36. Bitte beachten Sie die Anmeldebedingungen im Ferienprogramm!

Mountainbike Ferienkurs für Kids (und ihre Eltern)

vhs + ALBBIKE

„Spielerisch Spaß am Mountainbiken entwickeln" lautet das Motto dieses speziell auf Kinder zugeschnittenen Bike-Kurses. Abwechslungsreich und verspielt üben wir den sicheren Umgang mit dem Mountainbike und schaffen so die Grundlage für eine bewegungsorientierte Freizeitgestaltung. Eure Eltern dürfen natürlich auch beim Kurs (separate Anmeldung nötig) mitmachen, müssen aber nicht.
Bitte mitbringen: fahrtüchtiges MTB, Materialliste und Ablaufplan wird nach Anmeldung zugeschickt

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
Für eine reibungslose Organisation ist die Angabe der E-Mailadresse und der Telefonnummer bei Anmeldung zwingend erforderlich.
Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes.

323225 Konstanz
Für Kinder im Alter von 7-9 Jahren
07.09.-11.09.15, 09.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz Schänzlebrücke · 97,00 €

323226 Konstanz
Für Teenager im Alter von 10-12 Jahren
07.09.-11.09.15, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz Schänzlebrücke · 97,00 €

29065 Konstanz
Zeichnen und Malen

Ab 7 Jahren

Ob Zauberer, Prinzessinnen, Wölfe im Winter, Pferde und Katzen, Burgen und Drachen oder Einhörner – ihr könnt alles malen, was euch Spaß macht! Unter fachkundiger Anleitung zeichnen wir mit Bleistiften oder malen mit Wasserfarben, Pastell-oder Ölkreiden..... Jeder kann sein Thema frei auswählen und ich helfe dabei!
Bitte mitbringen: Papier, Bleistifte 2B-8B, Wasserfarben, Pastellkreiden oder Ölkreiden, Buntstifte und gerne eigene Malvorlagen, Tierbücher etc.

Ulla Attenberger
Freie Kunstmalerin
Mo-Do, 07.09.-10.09.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 24,00 €

29066 Konstanz
Zeichnen und Malen

Ab 12 Jahren

Mangas, Modezeichnen, Tiere, Schneelandschaften, Jonny Depp, fantasy – alles, was euch Spaß macht und was ihr lernen wollt, zeichnen wir oder setzen farblich um, wie wir es uns vorstellen. Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr Pop-Stars und Portraits, Pferde und Tiger, Gebäude und Landschaften, auch Abstraktes malen und lernt Perspektiven, Licht und Schatten kennen. Die Motivwahl und Malmethode dürft ihr selber wählen und ich helfe euch bei der Verwirklichung
Bitte mitbringen: Papier, weiche Bleistifte 2B-6B und andere Materialien eurer Wahl, Vorlagen, die ihr zeichnen wollt.

Ulla Attenberger, Freie Kunstmalerin
Mo-Do, 07.09.-10.09.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 24,00 €

Angebote für Schwangere & Mütter mit Baby

Pilates nach der Rückbildung mit Baby

Dieser Kurs schließt idealerweise an deinen Rückbildungskurs an. Dein Baby wird dabei auf natürliche Weise in deine Übungen mit einbezogen, sodass ihr beide Spaß dabei habt. In jeder Stunde „bewegen" wir uns einmal komplett durch den ganzen Körper, stärken und aktivieren Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein verbessertes Körpergefühl, neugewonnene Stabilität, Balance und Flexibilität stützen Dich im Alltag mit deinem Baby.

Stefanie Weinbrenner, Physiotherapeutin, Nordic Walking Instructor, Pilates Trainerin, Trageberaterin

321001 Singen
Schnuppertermin
Mo, 23.02.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erwünscht

321002 Singen
8 x Mo ab 23.02.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321003 Singen
8 x Mo ab 04.05.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 27.04.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Fit mit Baby

Für Mütter mit Babys im Alter von 3-6 Monaten

Bei Muby Fit kannst Du Dein Baby mit zum Sport bringen und so nach der Schwangerschaft und dem Wochenbett schnell wieder fit werden. Eine Kursstunde besteht aus einem belebenden Warm-up, einem kräftigenden Hauptteil und einem entspannenden Schluss.

Karina Maier, FÜL C Breitensport
Fitnesstrainer B Prävention

321150 Singen
Schnuppertermin
Di, 24.02.15, 09.40-10.40 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erforderlich

321151 Singen
10 x Di ab 24.02.15, 09.40-10.40 Uhr
vhs · 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

321152 Singen
8 x Di ab 19.05.15, 09.40-10.40 Uhr
vhs · 46,00 €
Anmeldeschluss: 12.05.15

Nordic Walking für Schwangere

Sie möchten sich während der Schwangerschaft fit halten und eine Auszeit an der frischen Luft nehmen? Durch das Einsetzen der Nordic Walking Stöcke werden Gelenke und Bänder geschont, das Herz-Kreislauf-System sanft angeregt, Kraft und Ausdauer werden bis zum Schluss erhalten - rundum eine gute Vorbereitung für die Geburt und die Zeit danach. Bei Starkregen steht uns der Bewegungsraum für ein Indoor-Fitnessprogramm zur Verfügung.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Nordic Walking Stöcke. Das Ausleihen von Stöcken und Tragehilfen/ Tüchern ist gegen eine
Leihgebühr von je 1,00 € pro Einheit möglich.

Stefanie Weinbrenner, Physiotherapeutin, Nordic Walking Instructor, Pilates Trainerin Trageberaterin

323105 Singen
Schnuppertermin
So, 29.03.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erforderlich

323106 Singen
8 x So ab 29.03.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.03.15

323107 Singen
8 x So ab 21.06.15, 17.00-18.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 14.06.15

Babbelwalking nach der Rückbildung

mit Tragetuch/Tragehilfe

Gemeinsam mit anderen Müttern lernt Ihr die Technik des Nordic Walkings, trainiert Eure Ausdauer und Kraft. Die Babys können währenddessen die Natur in direkter Anbindung zu Eurem Körper erfahren, die Farben und Gerüche auf sich wirken lassen oder einfach ein Nickerchen machen. Gönnen wir uns eine Auszeit vom Alltag. Bei Starkregen steht uns der Bewegungsraum für ein Indoor-Fitnessprogramm zur Verfügung.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Nordic Walking Stöcke. Das Ausleihen von Stöcken und Tragehilfen/ Tüchern ist gegen eine Leihgebühr von je 1,00 € pro Einheit möglich.

Stefanie Weinbrenner, Physiotherapeutin, Nordic Walking Instructor, Pilates Trainerin Trageberaterin

323110 Singen
Schnuppertermin
Mi, 25.03.15, 14.00-15.00 Uhr
vhs · 5,50 €, Voranmeldung erforderlich

323111 Singen
8 x Mi ab 25.03.15, 14.00-15.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.03.15

323112 Singen
8 x Mi ab 17.06.15, 14.00-15.00 Uhr
vhs · 46,00 € zzgl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 10.06.15

326301 Gailingen

Krabbelgruppe „Villa Kunterbunt"

Zusammentreffen von Müttern und Vätern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren zum Informationsaustausch und zum gemeinsamen Spielen, Singen und Tanzen. Ein Zustieg ist jederzeit möglich.

Ellen Reiss
19 x Mi ab 25.02.15, 09.15-10.15 Uhr
Grund- u. Hauptschule · gebührenfrei

Babysitter Kurse

Babysitterkurs für Teens

Ab 12 Jahren

Mit Babysitting kann man sich ein wenig Geld dazu verdienen und anderen helfen. Ein verantwortungsvoller Job! Damit Du beim Kinderhüten weißt, was du tun musst, besprechen wir alle wichtigen Themen, begonnen bei Pflege, kindlichen Entwicklungsstufen, den Umgang mit dem Baby, über rechtliche Fragen bis hin zur Unfallverhütung. Zum Abschluss erhältst du den „Babysitter-Pass" als Nachweis für die erfolgreiche Teilnahme.
Bitte mitbringen: Vesper; Getränk

Stefanie Anheier

352094 Stockach-Hoppetenzell
Fr, 06.03.15, 17.00-19.30 Uhr
Sa, 07.03.15, 09.00-14.30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 48,00 €
Anmeldeschluss: 27.02.15

352095 Stockach
Fr, 31.07.15, 17.00-19.30 Uhr
Sa, 01.08.15, 09.00-14.30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 48,00 €
Anmeldeschluss: 24.07.15

Ausflüge

Besuch auf dem Hönig-Hof: Ei, schau's dir doch mal an

Einblick in den Freilandhühnerstall

In diesem Kurs informiert Herr Hönig persönlich über die regionale Lebensmittelherstellung am Beispiel Freilandeier. Wir bekommen Einblicke in die artgerechte Legehennenhaltung, die Verarbeitung, Qualitätssicherung und Verpackung der Eier bis hin zu deren Vermarktung. Moderne tiergerechte Landwirtschaft hautnah erleben! Treffpunkt: Mühlingen, Reißmühle 1, Kinder bis 16 Jahre frei

Christoph Hönig

11970 Mühlingen
Hönig-Hof · 6,00 €, Familien 10,00 €
Mi, 11.03.15, 17.00-18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.04.14

11971 Mühlingen
Hönig-Hof · 6,00 €, Familien 10,00 €
Mi, 22.04.15, 17.00-18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.04.14

Die Natur schmecken

vhs + UmweltZentrum Stockach

Auf einem Wildkräuterspaziergang mit dem UmweltZentrum Stockach lernen wir zahlreiche Pflanzen unserer Region kennen, erfahren Interessantes über deren Verwertungsmöglichkeiten in der Küche sowie in der Volksheilkunde. Bei einer herrlichen Verköstigung können wir in der Natur aus Wildkräutern zubereitete Delikatessen genießen. Und natürlich gibt es zum Mitnehmen jede Menge Rezepte.
Bitte mitbringen: Behälter zum Sammeln, ein kleines Trinkglas für Kostproben

11972 Stockach
Sabrina Molkenthin, Helga Hauser
Sa, 25.04.15, 15.00-17.00 Uhr
Wanderparkplatz zw. Sto-Espasingen li. Seite
10,00 €, Kinder kostenfrei

11973 Stockach
Sabrina Molkenthin
Claudia Rinkenburger
Sa, 04.07.15, 15.00-17.00 Uhr
unterhalb der Nellenburg beim Nussbaum
10,00 €, Kinder kostenfrei

Kräuterwanderung

Wilde Kräuter im Frühling

Gerade im Frühling, wenn alles sprießt, grünt und blüht, gibt es auf unseren Wiesen und Wäldern viel zu entdecken. Die wilden Frühlingskräuter stecken voller Energie und damit sind sie gerade nach dem langen Winter sehr wertvoll für uns. Auf der Wanderung erfahren Sie viel Wissenswertes über die Verwendung in der Küche und die Bedeutung in der Volksheilkunde. Anschließend genießen wir die aus Wildkräutern zubereiteten Kostbarkeiten aus der Natur.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, Korb zum Sammeln, Schere

Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin GGB Kräuterpädagogin

11974 Stockach
So, 19.04.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Ludwigshafener Straße
Ditsche · 17,00 € inkl. Imbiss
Anmeldeschluss: 27.04.14

11975 Mühlhausen-Ehingen
Sa, 25.04.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Katholische Kirche Parkplatz
17,00 € inkl. Imbiss
Anmeldeschluss: 27.04.14

Lehrwanderung für Pilzfreunde

Auf der Waldexkursion werden heimische Pilze vor Ort bestimmt und aufgezeigt, wie Speisepilze richtig gesammelt, gesäubert, für den Kochtopf vorbereitet und zubereitet werden. Sie lernen die Merkmale von Giftpilzen erkennen, Pilze und ihre Standorte; Lebensgemeinschaft Pilz und Baum; Pilze als unentbehrliche Helfer des Waldes. so dass Sie Sicherheit in ihrem Hobby bekommen.
Bitte mitbringen: Kleiner Korb, Küchenmesser, waldgeeignete Kleidung, auf keinen Fall Plastiktüten!

Elke Hofmann, geprüfte Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM)

11982 Aach
Sa, 05.09.15, 09.30-12.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Aachquelle" · 19,00 €
Anmeldeschluss: 01.09.15

11983 Aach
Sa, 05.09.15, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz „Aachquelle" · 19,00 €
Anmeldeschluss: 01.09.15

11990 Öhningen

Vorösterlicher Erlebnistag auf dem Linsenbühlhof

4-7 Jahre, max. 10 Kinder

Wir schauen bei den „Oster"-Hasen und den -Hühnern vorbei, nehmen uns viel Zeit zum Streicheln und Füttern. Jedes Kind nimmt sich ein Ei aus dem Hennenstall mit, das wir mit Naturfarben einfärben möchten, schön dekoriert im selbstgeflochtenen Weidennestchen mit Federn, Filzwolle und Moos darf ein kleines Kunstwerk für den Ostertisch entstehen.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin Bauernhofpädagogin
Mo, 23.03.15, 15.00-17.00 Uhr
Linsenbühlhof, Lernort Bauernhof
22,50 € inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.03.15,

11991 Öhningen

Besondere Stunden für besondere Kinder

Für geistig-, körper- und schwerstmehrfachbehinderte Kinder, 4-12 Jahre

Eine Hoferkundung unter aktivem Einbezug aller Kinder wird zum Mit-Mach-Tag auf dem Linsenbühlhof. Schon die Jüngsten unter uns lieben die Natur und den Kontakt zu Tieren. Die gemeinsame Zeit steht unter dem Motto: Be-Greifen und den Bauernhof hautnah erleben. Die Betreuung erfolgt durch erfahrenes Fachpersonal. Bitte Sonderfragebogen bei Anmeldung ausfüllen! Die maximale Teilnehmerzahl richtet sich nach der Schwere der Behinderungen und Handicaps der Kinder.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin Bauernhofpädagogin, Susanne Häberle Erzieherin mit vorwiegend lehrender Tätigkeit im Hegau-Jugendwerk Gailingen
Sa, 25.04.15, 14.30-16.00 Uhr
Linsenbühlhof, Lernort Bauernhof
25,00 € bei 6 Teilnehmern 20,00 €
Anmeldeschluss: 17.01.14

11992 Öhningen

Wir basteln für Muttertag auf dem Linsenbühlhof

4-7 Jahre, max. 10 Kinder

Allerhand Schönes und Zauberhaftes gestalten die Kinder für die allerliebste Mutti. Der Bauernhof bietet dazu ein wunderschönes, besonderes Ambiente.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin Bauernhofpädagogin
Mo, 04.05.15, 15.00-17.00 Uhr
Linsenbühlhof, Lernort Bauernhof
27,50 € inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 29.04.15,

11993 Öhningen

Bullerbü-Tag auf dem Linsenbühlhof

6-10 Jahre, max. 10 Kinder

Wunderschöne Stunden auf dem Linsenbühlhof, viel Wissenswertes rund um den Bauernhof, die Maschinen, die Tiere und die Natur. Zum Auftakt liest Bäuerin Marion den Kindern im Heu eine Geschichte aus Astrid Lindgrens „Bullerbü" vor – was dann weiter geschieht, entscheiden die Kinder selber.... Staudamm bauen, Tiere besuchen, auf die Bäume klettern, eine Heuschlacht....

Marion Häberle, Hauswirtschafterin Bauernhofpädagogin
Mo, 11.05.15, 15.00-17.00 Uhr
Linsenbühlhof, Lernort Bauernhof · 17,50 €
Anmeldeschluss: 06.05.15

11994 Öhningen

Kunst im Kuhstall

6-10 Jahre, max. 10 Kinder

Wir sind künstlerisch kreativ und aktiv – direkt bei den Tieren, mitten in der Natur, auf der Weide dürfen tolle Kunstwerke entstehen, die wir im Anschluss im Kuhstall für die Eltern und Interessierte ausstellen.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin Bauernhofpädagogin
Mo, 15.06.15, 14.00-16.30 Uhr
Linsenbühlhof, Lernort Bauernhof
30,00 € inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 10.06.15
16.30 -17.00 Uhr Vernissage für die Eltern

Kochen & Backen

37806 Konstanz

Vegetarischer Kochkurs

Ab 6 Jahren, max. 6 Kinder

Wir bereiten leckere Bratlinge aus Reis & Käse zu. Dazu gibt es einen frischen Kräuterquark und Gemüse-Sticks

Martina Kohrs, Ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 07.03.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche
24,00 € inkl. Lebensmittel
Anmeldeschluss: 02.03.15

37818 Konstanz

Pfannkuchenschule

4-6 Jahre, max. 6 Kinder

Bei Pettersson und Findus gibt es als Geburtstagsessen eine leckere Pfannkuchentorte. Du lernst Eierpfannkuchenteig zuzubereiten und daraus Pfannkuchen zu backen. Dazu bereiten wir eine leckere herzhafte und eine süße Soße zu.
Bitte mitbringen: Frischhaltedosen

Martina Kohrs, Ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 21.03.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche
24,00 € inkl. Lebensmittel
Anmeldeschluss: 16.03.16

37810 Gottmadingen

Backen zum Osterfest

7-12 Jahre

Nach der langen Fastenzeit kann an Ostern wieder geschlemmt werden. Das Backen hat vor den Ostertagen Hochsaison. Ihr habt Lust, gemeinsam zum Osterfest zu backen? Wir backen zusammen leckere Köstlichkeiten zum Osterfest.
Bitte mitbringen: Getränke und Transportbehälter (Name)

Sonja Maier, geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin
Do, 02.04.15, 15.00-18.00 Uhr
Eichendorffschule
18,00 € + Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 30.03.15

37812 Gottmadingen

Backen zum Muttertag

7-12 Jahre

Der Muttertag wird jedes Jahr am 2. Sonntag im Mai gefeiert. Viele Kinder überlegen sich eine Überraschung für die Mutter, die kann auch aus der Backstube kommen. Wir werden eine zauberhafte Überraschungstorte zubereiten.
Bitte mitbringen: Getränke, Tortenring, Springform, Transportbehälter (Name)

Sonja Maier, geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin
Fr, 08.05.15, 15.00-18.00 Uhr
Eichendorffschule
18,00 € + Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 04.05.15

37813 Gottmadingen

Backen zum Vatertag

7-12 Jahre

Mit einem süßen Etwas zur Kaffeezeit kann man viele Väter erfreuen. Deswegen ist wohl klar - zum Vatertag wird gemeinsam ein Überraschungskuchen gebacken!
Bitte mitbringen: Getränke, Tortenring, Springform, Transportbehälter (Name)

Sonja Maier, geprüfte Hauswirtschaftsgehilfin
Mi, 13.05.15, 15.00-18.00 Uhr
Eichendorffschule
18,00 € + Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 07.05.15

37814 Konstanz

Cookies backen

Ab 6 Jahren, max. 6 Kinder

Hier kannst du leckere Cookies aus süßen Teigen backen. Große Schokoladen-Cookies und feine Vanille-Cookies mit Streuseln und noch mehr...
Bitte mitbringen: Keksdose

Martina Kohrs, Ganzheitliche Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 28.02.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche
24,00 € inkl. Lebensmittel
Anmeldeschluss: 13.02.15

Computerkurse

53004 Konstanz

Computern für Kids

7-13 Jahre

So wird der Computer zu deinem Werkzeug: malen, Briefe schreiben oder eine lustige Geburtstagseinladung gestalten. Bei den Hausaufgaben bringen dich wenige Klicks zur Lösung kniffliger Fragen. Und mit einer schlauen Ordnung speicherst du Dateien auf Festplatte, CDs oder USB-Sticks sicher ab. In unserem Crashkurs erstellst du in PowerPoint eine Geschichte mit Sound, surfst im Internet und kannst deine Fragen und Ideen einbringen. Vorkenntnisse am PC brauchst du keine!

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x , Mo, 30.03.15, Mi, 01.04.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 58,00 €
Anmeldeschluss: 23.03.15

Computerschreiben Crashkurs

10-15 Jahre

Mit der neuen Methode lernt ihr mit allen Sinnen. In wenigen Tagen könnt ihr die Tastatur des PC mit zehn Fingern bedienen. Mit Musik, Bildern und Geschichten macht das sogar richtig Spaß. Mit wenig Zeitaufwand könnt ihr bald flüssig und schnell auf der Tastatur schreiben.

Silke Andrea Bürkle, Dipl. Betriebswirtin (FH)

53006 Konstanz
Fr, 27.02.15, 14.00-17.00 Uhr
Sa, 28.02.15, 09.00-16.00 Uhr
inkl. 1 Std. Mittagspause am Samstag zur freien Verfügung
vhs · 86,50 € inkl. Lehrwerk
Anmeldeschluss: 20.02.15

53008 Konstanz
Fr, 17.04.15, 14.00-17.00 Uhr
Sa, 18.04.15, 09.00-16.00 Uhr
inkl. 1 Std. Mittagspause am Samstag zur freien Verfügung
vhs · 86,50 € inkl. Lehrwerk
Anmeldeschluss: 10.04.15

53010 Singen

Doris Dummel
Mo-Do, 30.03.-02.04.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 96,00 € inkl. Lehrwerk
Anmeldeschluss: 23.03.15

Hausaufgabenbetreuung

61101 Steißlingen

Hausaufgabenbetreuung

vhs + Gemeinschaftsschule unter Mitwirkung ehrenamtlicher Kräfte

Dorothea Kehl
Mo-Do ab 23.02.14, 14.30-16.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 09.02.15

Schülerhilfen & Prüfungsvorbereitung

Englisch

Englisch Crashkurse für Kursstufe 1+2

Intensiv in den Fasnachtsferien

Die Crashkurse Englisch bereiten auf die Kommunikationsprüfung vor und wiederholen thematische und grammatische Phänomene sowie Techniken zur comprehension, analysis, mediation und composition. Zusammen sind wir nicht allein!

42620 Konstanz
Mi-Sa, 18.02.-21.02.15, 09.30-12.30 Uhr

Martina Angele
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 11.02.15

42622 Singen

Debjani Das
Mi/Sa/So, ab 18.02.15, 09.30-13.30 Uhr
vhs · 63,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 11.02.15

Cambridge Certificates

TIPP

Sprachkenntnisse dokumentieren!

WET – Intensivkurse für die Realschulabschlussprüfung

In den Osterferien

Wir machen euch fit für diese Prüfung! In diesen Kursen werden die Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule intensiv auf die Anforderungen der schriftlichen Abschlussprüfung (WET) vorbereitet.

42630 Konstanz

Martina Angele
Mo-Do, 30.03.-02.04.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 23.03.15

42632 Singen

Debjani Das
Di-Do, 07.04.-09.04.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 31.03.15

42634 Singen

Debjani Das
Di-Do, 07.04.-09.04.15, 13.30-17.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 31.03.15

42636 Stockach

Debjani Das
Di-Do, 31.03.-02.04.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 24.03.15

Englisch 10. Klasse Realschule

Fit ins nächste Schuljahr

Had a great summer but forgotten a little English? These courses are perfect for you if you want to practise grammar, reading and writing in English. We can also practise presentation skills in preparation for the EuroKom oral exam. Come along and be prepared for school.

42660 Konstanz
Mario Seidel
Mo/Di/Do/Fr, ab 07.09.15, 13.30-15.45 Uhr
vhs · 54,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 31.08.15

42662 Singen
Debjani Das
Mo-Mi, 07.09.-09.09.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 31.08.15

Englisch für die Kursstufe

Fit ins nächste Schuljahr

Diese Kurse sind für Schülerinnen und Schüler gedacht, die sich in einer kleinen Gruppe auf die schriftliche Abiturprüfung 2015 vorbereiten wollen. Sie eignen sich aber auch allgemein für Schüler der Kursstufe 1, um die für die Kursstufe relevanten Themen zu festigen und zu wiederholen. Wir beschäftigen uns mit Wortschatz und Grammatik, landeskundlichen Themen, Textverständnis und „creative writing"-Aufgaben

42670 Konstanz
Mario Seidel
Mo/Di/Do/Fr ab, 07.09.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 31.08.15

42672 Singen
Debjani Das
Mo-Mi, 07.09.-09.09.15, 13.00-17.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10
Anmeldeschluss: 31.08.15

Mathematik

Prüfungsvorbereitung Mathematik

Realschüler Klasse 10

In diesem Kurs werden Realschüler/-innen auf die Abschlussprüfung in Mathematik vorbereitet. Sie sollen Sicherheit beim Erkennen von Problemen und beim Lösen der Aufgaben gewinnen.

Stefanie Mattes, GHS-Lehrerin

61109 Konstanz
Sa+So, 11.04.+12.04.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 72,00 €
Anmeldeschluss: 01.04.15

61110 Singen
Sa+So, 18.04.+19.04.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 72,00 €
Anmeldeschluss: 13.04.15

Abi-Vorbereitung Mathematik an einem Tag

Wir wollen die Inhalte der Kursstufe, die für das Abitur relevant sind, zusammenfassend behandeln. Dabei soll die Gewichtung der einzelnen Themen davon abhängen, was euch besonders schwer fällt. In dem verhältnismäßig langen Kurs werden wir Stress- und Ruhephasen haben. Neben dem Vermitteln der fachlichen Kenntnisse soll der Kurs so auch Sicherheit und Gelassenheit für die Prüfung geben.
Bitte mitbringen: Mathebuch, Taschenrechner, Geodreieck, usw., Essen und Trinken

Johannes Fahrner

61113 Konstanz
Sa, 21.02.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €
Anmeldeschluss: 14.02.15

61114 Konstanz
Sa, 28.02.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €
Anmeldeschluss: 21.02.15

61115 Konstanz
Sa, 07.03.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €
Anmeldeschluss: 28.02.15

Abi-Prüfungsvorbereitung Mathematik

Dr. Rodolfo Viezzer

61122 Singen
Aufgabe P1 – Kompakt in der Kleingruppe
Ableitung und Zusammenfassen
Sa, 31.01.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 24.01.15

61123 Singen
Aufgabe P2 – Kompakt in der Kleingruppe
Aufleitungen, Stammfunktionen
Sa, 31.01.15, 11.45-14.15 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 24.01.15

61124 Singen
Aufgabe P3 – Kompakt in der Kleingruppe
Berechnung der Nullstellen, Lösung von verschiedenen Gleichungen
So, 01.02.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 25.01.15

61125 Singen
Aufgabe P4 – Kompakt in der Kleingruppe
Bestimmung von ganzrationalen Funktionen, Normalen, Tangenten, Asymptoten
So, 01.02.15, 11.45-14.15 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 25.01.15

61126 Singen
Aufgabe P5 – Kompakt in der Kleingruppe
Aussagen von Abbildungen
Sa, 07.02.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 31.01.15

61127 Singen
Aufgabe P6 – Kompakt in der Kleingruppe
Lineare (Un)Abhängigkeit von Vektoren, Abstände, Lösung von LGS und geometrische Interpretation der Lösung
Sa, 07.02.15, 11.45-14.15 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 31.01.15

61128 Singen
Aufgabe P7 - Kompakt in der Kleingruppe
Zeichnung von Ebenen, Geraden, Ermittlung von Ebenen
So, 08.02.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 01.02.15

61129 Singen
Aufgabe P8 - Kompakt in der Kleingruppe
Beschreibung eines Verfahrens zur Lösung von Problemen (Analytische Geometrie)
So, 08.02.15, 11.45-14.15 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 01.02.15

61130 Singen
Aufgabe P9 - Kompakt in der Kleingruppe
STOCHASTIK
Wahrscheinlichkeitsrechnung, Baumdiagramme und Pfadregeln, Binomialverteilung-Benoulliketten, Erwartungswert
Sa, 14.02.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 15,00 €
Anmeldeschluss: 07.02.15

Jugendleiter Card

11610 Konstanz

JuLeiCa-Ausbildung

Fortbildungsprogramm des Kreisjugendring Konstanz e.V.

Im März startet die erste JuLeiCa-Ausbildung des Kreisjugendring Konstanz e.V. Die Ausbildung besteht aus mehreren Einzelmodulen, die auch einzeln gebucht werden können. Neben Grundlagenmodulen wie „Aufsichtspflicht in der Kinder- und Jugendarbeit" werden auch spezifischere Themen wie „Jugendbeteiligung in Verbänden" oder „Symbole und Codes der extrem Rechten" angeboten.

So, 01.03.15, 15.00-16.15 Uhr
vhs Foyer · gebührenfrei

Senioren vhs – mit Muße lernen

Inhalt

149 Vorträge & Seminare

150 Gedächtnistraining

151 Entspannung & Bewegung

xxx Autogenes Training
xxx Progressive Muskelrelaxion
xxx Feldenkrais
xxx Qigong & Taiji
xxx Hatha Yoga
xxx Gymnastik & Prävention
xxx Pilates
xxx Nordic-Walking
xxx ElliptiGo®
xxx Tanz

155 Outfit & Styling

155 Englisch

158 Computer & Internet

Vorträge

36000 Konstanz

Susanna Güttler: Ernährung im Alter – richtig versorgt

Eine gesunde Ernährung leistet einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für Gesundheitszustand, Wohlbefinden und Lebensqualität. Besonders mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine nicht mehr ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit. Dieser Vortrag gibt Hinweise für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung im Alter.

Susanna Güttler, Dipl. Ökotrophologin
Mi, 25.03.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 6,00 €

36200 Konstanz

Prof. Martin Lukoschek: Gelenkersatz der großen Gelenke

Was hat sich bewährt

vhs + Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Die Zahl der Gelenkerkrankungen nimmt zu. Viele Patienten stehen vor der Frage, wann ist ein Gelenkersatz an Knie, Schulter oder Hüfte erforderlich und welche Methode ist im Falle eines Gelenkersatzes die richtige? Diese Fragen werden von Prof. Martin Lukoschek, Chefarzt an der orthopädischen Konstanzer Fachklinik Vincentius-Krankenhaus im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz, anschaulich erläutert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit allgemeine Fragen zu stellen.

Prof. Dr. med. Martin Lukoschek, Orthopäde, Sportmediziner, Spezielle Orthop. Chirurgie
Mi, 18.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Astoria-Saal · gebührenfrei

36201 Stockach

Dr. Michael Ritter: Herzrhythmusstörungen

vhs + KVBW
Mein Herz schlägt im 3/4 Takt. Kann das sein? Oder war da ein kleiner Aussetzer? Eigentlich fühle ich mich gut. Aber ist mein Herz damit gesund? Herzrhythmusstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Mancher leidet darunter, ein anderer nimmt sie nicht wahr. Viele sind harmlos, aber die Gefährlichen sollte man erkennen.

Dr. med. Michael Ritter, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Di, 19.05.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

36202 Singen

Dr. Holger Roick: „Mir ist so schwindelig"

Schwindel und was dahinter steckt

vhs + KVBW
Schwindel ist ein Symptom, hinter dem viele verschiedene Ursachen stehen können: altersbedingte Beeinträchtigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutdruckschwankungen, neurologischen Erkrankungen und Erkrankungen des Gleichgewichtsorgans im Ohr, aber auch psychische Beeinträchtigungen wie z.B. Ängste. Der Vortrag gibt einen Überblick über Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden des Phänomens. Im Anschluss besteht die Möglichkeit allgemeine Fragen zu stellen.

Dr. med Holger Roick, E/M/S/A-Zentrum für Neurologie/Neuroradiologie/Psychiatrie.
Di, 19.05.15, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 6,00 €

36400 Singen

Kaerstin Mampe: Umgang und Kommunikation mit dementiell Erkrankten

Im Verlauf einer Demenzerkrankung wird es immer schwerer, sich gegenseitig zu verstehen. Jeder Kontakt- und Kommunikationsversuch wird zu einer beiderseitigen Herausforderung. Die im Vortrag beschriebenen Hintergründe, Anregungen und Tipps bieten eine Vielzahl von unmittelbar einsetzbaren Hilfen für medizinisch-pflegerisch oder psychosozial qualifizierte Berufsgruppen. Aber auch Menschen ohne spezielle Qualifikation wie Angehörige, Freunde oder freiwillige Helfer können sie sofort, ohne eine spezielle Schulung, nutzen.

Kaerstin Mampe
Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Do, 19.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

36401 Stockach

Kaerstin Mampe: Die verschiedenen Stadien der Alzheimer Krankheit

Menschen mit Demenz brauchen Unterstützung – meist rund um die Uhr. Pflegende Angehörige und professionell in der gesundheitlichen Versorgung Tätige benötigen ausreichende Kenntnisse über Krankheitsbilder und -verläufe, Therapiemöglichkeiten, angemessene Formen der Kommunikation, der Ernährung, der Bewegung sowie geeignete Maßnahmen der Wohnungsanpassung. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über Demenz wissen und Betroffene und Angehörige unterstützen wollen.

Kaerstin Mampe
Betriebswirtin im Gesundheitswesen

Di, 12.05.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

11100 Konstanz

Benjamin Schmidt: Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Rundum vorgesorgt

Bei Testamenten können bereits kleine Fehler einen jahrelangen Erbrechtsstreit zur Folge haben. Regeln Sie Ihren Nachlass vorausschauend und klug, um Ihrer Familie später Probleme zu ersparen. Sorgen Sie durch klare Bestimmungen auch für Alter und Krankheit vor. Benjamin Schmidt, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht erklärt in verständlicher Weise Wissenswertes zur Testamentsgestaltung und vermittelt grundlegende Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Alle Teilnehmer erhalten Vortragsunterlagen.

Benjamin Schmidt, Fachanwalt für Erbrecht
Mo, 09.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Andrea Fischer-Seyfried: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Jeder von uns sollte Vorsorge für den Fall der eigenen Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder eines Unfalls treffen. Ansonsten muss das Vormundschaftsgericht einen gerichtlichen Betreuer bestellen, der dann die notwendigen Entscheidungen trifft. Das ist nicht zwingend ein naher Angehöriger. Wie Sie es schaffen, dass in so einem Fall Ihre Vertrauensperson für Sie handeln kann, ist Thema dieses Vortrags.

Andrea Fischer-Seyfried, Rechtsanwältin, Steuerberaterin

Gutscheine

für Kurse oder Vorträge erhalten
Sie in jeder vhs-Geschäftsstelle

11101 Singen
Di, 03.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11102 Stockach
Do, 12.03.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

Andrea Fischer-Seyfried: Die 10 wichtigsten Tipps rund ums Testament

Was kann ich in einem Testament regeln? Was passiert, wenn ich überhaupt kein Testament verfasse? Was ist ein Erbvertrag? Und was genau hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Verschenke ich mein Haus besser schon zu Lebzeiten? Wer daran geht, seinen Nachlass zu regeln, dem stellen sich viele Fragen. Der Vortrag soll Ihnen einen Überblick vermitteln und damit auch ein Wegweiser sein für die Schritte, die Sie selbst noch unternehmen müssen, damit der Ernstfall abgesichert ist.

Andrea Fischer-Seyfried
Rechtsanwältin, Steuerberaterin,

11103 Singen
Di, 21.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11104 Stockach
Do, 16.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Hauptstr. 1 · 6,00 €

36300 Konstanz

Dr. Elke Schulz: Curcuma und seine Bedeutung in der Tumorprävention

Dr. Elke Schulz, Pflanzenbiochemikerin
Mi, 25.02.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Astoria-Saal · 6,00 €

Seminare

11635 Konstanz

Gesprächskreis für Großeltern

Seniorenzentrum Bildung & Kultur + vhs
Viele Großeltern übernehmen mit der Betreuung der Enkel eine wichtige Aufgabe in der Familie. Hier haben Sie die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Großeltern. Sie erhalten wichtige Informationen rund um die Gesundheit vom Kleinkind bis zum Schulkind. Bei Interesse besteht das Angebot einer Fortsetzung des Gesprächskreises einmal im Monat.

Heidi Habermann, Familienkrankenschwester
Do, 26.03.15, 15.00-17.00 Uhr
Seniorenzentrum Bildung & Kultur
Obere Laube 38
gebührenfrei zzgl. 8,00 € für Verpflegung

Biografisches Arbeiten einmal anders

„One moment in time"

Antworten zu Fragen, die uns beschäftigen, können wir anhand unserer eigenen Lebensgeschichte herausfinden. Lernen Sie Vergangenes kennen, die eigene Gegenwart begreifen und schaffen Sie sich Perspektive(n) für Ihre ganz persönliche Zukunft. Finden Sie Ihre „moments in time" mithilfe der Biografischen Arbeit.

Claudia Prade-Berghaus, zertif. Trainer & Coach

11125 Singen
2 x Sa, 18.04./ 09.05.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 64,00 €
Anmeldeschluss: 13.04.15

11126 Konstanz
2 x Sa, 20.06./04.07.15, 10.00-14.00 Uhr
vhs · 64,00 €
Anmeldeschluss: 15.06.15

11115 Konstanz

Schachkurs für Anfänger

Ab 55 Jahren

Das „königliche Spiel" eignet sich für Senioren als ideale Freizeitbeschäftigung. Voraussetzung ist jedoch der Erwerb von Grundkenntnissen. Diese werden methodisch nach den Grundlagen für Anfängerkurse des Deutschen Schachbundes vermittelt. Dazu zählen u.a. Regelkunde, Gangart der Figuren oder auch die Schachnotation (Schach schreiben und lesen lernen!). Der Kurs hat aber auch das Ziel das Konzentrationsvermögen zu steigern und entspannend das Gedächtnis zu trainieren.
Bitte mitbringen: Brett und Figuren, wenn vorhanden

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mi ab 11.03.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 120,00 €

Gedächtnistraining

11171 Konstanz

Petra Rogge: Verlernen – oder wie ich mein Denken neu aufsetze

Lernen ist heutzutage eine Lebensaufgabe. Wir lernen täglich eine Menge Sachen: erstens zu erkennen, zweitens zu verstehen und drittens zu bewältigen. Es kommt allerdings nicht selten vor, dass wir innerhalb dieser Lernfolge mal mehr mal weniger heftig ins Stolpern geraten. Oft genug vermögen wir nicht einmal mehr, das Lernmaterial angemessen zu sichten und zu ordnen. Dann ist es höchste Zeit für einen Schrittwechsel – hin zum Verlernen des Gelernten. Ich werde vier verschiedene Schritte vorstellen, mit denen das Denken neu aufgesetzt werden kann: das Lachen, das Dramatisieren, das nicht Verzeihen und das Übersetzen.

Petra Rogge, Pädagogin M.A., Lehrbeauftragte Uni Konstanz
Do, 30.04.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

11172 Engen

Gedächtnistraining

Mach mit – bleib fit

Wünschen Sie sich ein besseres Gedächtnis im Alltag? Wollen Sie sich Zahlen, Namen, und Gesichter leichter merken? Hätten Sie gerne mehr kreative Ideen? In diesem Kurs gibt es dazu viele Tipps, Infos und Übungen. So spielend haben Sie selten gelernt!

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gertrud Labor, Gedächtnistrainer BVGT e. V.
5 x Di ab 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Gymnasium · 50,00 €

11173 Singen

Gedächtnistraining mit Jonglieren und Bewegung

juggling & motion (Jonglieren & Bewegung) ist ein einmaliges Bewegungskonzept zur Förderung der optimalen Gehirnentfaltung. Es besteht aus verschiedenen Bewegungsübungen, die neue Verknüpfungen im Gehirn bilden und festigen. Dies wirkt sich positiv auf geistige Fähigkeiten, sowie auf körperliches und seelisches Wohlbefinden aus.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gerhard Alber
2 x Sa ab 14.03.15, 10.00-12.15 Uhr
vhs · 30,00 €

Gehirnbesitzer ist nicht gleich Gehirnbenutzer

Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung um bis zu 300%!

Erleben Sie die verblüffend einfachen Methoden der Gedächtnisweltmeister. „Speichern" Sie beliebige Aufzählungen, Passwörter, PINS, Geburtstage, Namen & Gesichter. Zudem: Wie vermeiden Sie „blackouts", „Lampenfieber", Prüfungsängste? Erstaunlich einfache Techniken helfen Ihnen, mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz und im Privatleben zu haben. Inkl. ausführliche Unterlagen, Getränke und „Gehirnsnacks". Geeignet für Personen von 9 - 99 Jahren! Auch für Sprachkurs-Teilnehmer geeignet. Der Referent Ramón Gambach ist freier Mitarbeiter im Team Roland R. Geisselhart - dem Gedächtnisprofi und Bestseller-Autor. Inklusive 1 Stunde Nachbetreuung per Mail, Telefon oder (Skype-) Videokonferenz, um Ihre Erfolge zu festigen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Ramón H. Gambach

11174 Konstanz
Sa, 18.04.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Material, Getränke und „Gehirn-Snacks"

11175 Singen
Sa, 13.06.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Material, Getränken und „Gehirn-Snacks"

Entspannung & Bewegung

Autogenes Training

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine Entspannungstechnik, basierend auf Autosuggestion. Vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, ist es heute eine weit verbreitete und anerkannte Psychotherapiemethode. Das Autogene Training besteht in der Grundstufe aus sechs Übungen, die in diesem Kurs schrittweise vermittelt werden. Durch das innerliche Vorhersagen von Ruhe- und Entspannungsformeln und das Vorstellen von Entspannungsbildern wird willentlich eine Entspannungsreaktion ausgelöst.

Kathrin Tausendfreund
B.Sc.Psychologie, Kursleiterin AT PMR

310008 Singen
Schnuppertermin
Fr, 12.06.15, 17.30-18.45 Uhr
vhs · 7,00 €, Anmeldung erforderlich

310009 Singen
8 x Fr ab 12.06.15, 17.30-18.45 Uhr
vhs · 57,50 €, max. 10 TN
Anmeldeschluss: 15.05.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

TIPP

Autogenes Training in der Therme Konstanz:
Im Anschluss an diese Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen. (nicht in Kursgebühr enthalten).

Autogenes Training

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin

310002 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 04.03.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

310003 Konstanz
8 x Mi ab 04.03.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 100,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

310004 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 13.05.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

310005 Konstanz
8 x Mi ab 13.05.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 100,00 €
Anmeldeschluss: 06.05.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Progresssive Muskelrelaxion & Feldenkrais

Ich beweg´ mich! Progressive Muskelrelaxation

Im Alltag entspannen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Kathrin Tausendfreund, B.Sc.Psychologie, Kursleiterin AT, PMR

311012 Singen
Schnuppertermin
Fr, 27.02.15, 17.30-18.45 Uhr
vhs · 7,00 €

311013 Singen
8 x Fr ab 27.02.15, 17.30-18.45 Uhr
findet nicht statt am 13.03.+15.05.15
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Diese Kurse sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

Feldenkrais

312011 Konstanz

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® Training findet meist auf der Matte statt. Von der Kursleiterin sprachlich angeleitet, bewegen Sie sich mit größter Aufmerksamkeit. Intensive und achtsame Körperwahrnehmung führen zu Neuorganisation des Nervensystems und dem Erlernen neuer Bewegungsmuster.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Ruth Wahl, Physiotherapeutin, Feldenkrais® Lehrerin
15 x Mo ab 23.02.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Picard-Saal · 129,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

Feldenkrais® ist eine anerkannte Methode der Erfahrungsmedizin. Diese Kurse ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese allenfalls hilfreich ergänzen.

Qigong – Taiji

Ich beweg mich! -– Qigong

Die „Acht Brokate" – für Ruhe und Bewegung

Die „Acht Brokate" ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für - alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT

318101 Konstanz
15 x Mo ab 23.02.15, 18.10-19.10 Uhr
Margarete-Blarer-Haus · 86,00 €, max. 10 TN
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318110 Konstanz

Qigong

Die aus dem traditionellen chinesischen Medizinsystem stammende Methode Qigong vereint Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken. Sie fördert das innere Gleichgewicht und die Harmonie, dient so der Entspannung, dem Ausgleich und der besseren Beweglichkeit. Qigong lässt sich vorbeugend und heilend bei Krankheiten einsetzen.

Helene Dotzauer
15 x Do ab 26.02.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

318180 Konstanz

Qigong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mary Hardy, Dipl. Qigong- und Taiji Lehrerin, EFT practitioner AAMET
10 x Mi ab 04.03.15, 15.00-16.00 Uhr
nicht am 01.04.+08.04.15, ab April bei schönem Wetter im Freien
vhs, Picard-Saal · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

Taiji-Qigong

Die 15 Ausdrucksformen

Die anmutigen und harmonischen Übungen aus dem Qigong Yangsheng (Jiao Guorui) wurden bereits in der Tang-Dynastie (618-907) praktiziert. „Leicht und schwer zugleich" fördern sie die Entspannung und stärken die Lebenskraft. Indem etwa die Wolken zerteilt werden und der Pfau ein Rad schlägt, werden der Atem, der Blutdruck und die Verdauung reguliert. Zudem werden Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit trainiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Gerold Gerber, Qigong-Kursleiter DDQT

318201 Konstanz
Schnuppertermin
Mo, 02.03.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

318202 Konstanz
6 x Mo ab 02.03.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 79,00 €
Anmeldeschluss: 23.02.15

318205 Konstanz
Schnuppertermin
Mo, 27.04.15, 10.00-11.30 Uhr
findet bei schönem Wetter im Freien statt
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

318206 Konstanz
6 x Mo ab 27.04.15, 10.00-11.30 Uhr
findet bei schönem Wetter im Freien statt
Therme, Gymnastikraum · 79,00 €
Anmeldeschluss: 20.04.15

TIPP

Taiji-Qigong in der Therme Konstanz:
Im Anschluss an diese Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

Hatha Yoga

Hatha Yoga

In der Tradition Krishnamacharya/Desikachar

Diese Art von Unterricht wird auch VINIYOGA genannt. Durch Variationen werden die Übungen individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Mögliche Risiken vermeiden wir durch passende Ausgleichsübungen. Dabei gehen wir in durchdachten, immer gut zu bewältigenden Schritten vor. Im Vordergrund stehen die eigene Erfahrung, insbesondere die Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit.

319301 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B Lizenz, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
Mi, 25.02.15, 08.00-09.20 Uhr
vhs, Picard-Saal · 7,50 €, Anmeldung erforderlich

319302 Konstanz
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B Lizenz, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
15 x Mi ab 25.02.15, 08.00-09.20 Uhr
vhs, Picard-Saal · 115,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

319305 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: warme Kleidung

Ilse Geißer, Yogalehrerin, Yogatherapeutin
Do, 26.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 8,50 €, Voranmeldung erwünscht
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319306 Konstanz
Bitte mitbringen: warme Kleidung

Ilse Geißer, Yogalehrerin, Yogatherapeutin
11 x Do ab 26.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs, Picard-Saal · 94,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Wir sind umgezogen! Unsere Kurse in Stockach finden ab sofort in der Goldäckerschule und im Bewegungswerk Bodensee am Blumhof, Bodenseeallee 18 statt.

319307 Stockach
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
Di, 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule · 8,50 €
Voranmeldung erwünscht

319308 Stockach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Di ab 03.03.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule · 103,50 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

319640 Konstanz
Ein Sonntag mit Yoga
Durch das Üben der Haltungen (Asana) kräftigen wir den Körper, stärken das Körpergefühl und fördern die Konzentration. Der Atem wird bewusster. Wir üben an diesem Tag verschiedene Körperhaltungen und Bewegungsabläufe. Die Wahrnehmung des Atems wird durch Atemübungen verfeinert. Dies ermöglicht ein besseres Gefühl für den Körper und Atem im Alltag.
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
So, 26.04.15, 10.15-16.15 Uhr
60 Min Mittagspause
vhs, Picard-Saal · 50,00 €, Anmeldung erforderlich
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Hatha Yoga
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.

319281 Singen
13 x Di ab 24.02.15, 08.30-09.30 Uhr
vhs · 75,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

319284 Singen
13 x Do ab 26.02.15, 08.45-10.00 Uhr
vhs · 93,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

319285 Singen
9 x Do ab 02.07.15, 08.45-10.00 Uhr
vhs · 60,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 64,50 €
Anmeldeschluss: 25.06.15

Gymnastik & Prävention

Beckenbodengymnastik für Frauen
Die Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Fehlendes Bewusstsein für den Beckenboden führt dazu, dass die Muskulatur schon im Alltag durch falsches Heben oder Tragen sowie durch eine schlechte Haltung einer großen Belastung ausgesetzt wird. In diesem Kurs wollen wir die Wahrnehmung, die Entlastung und die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur erlernen.
Gisela Zwissler, Heilpraktikerin, Beckenbodentrainerin

320161 Stockach
10 x Mo ab 23.02.15, 18.30-19.30 Uhr
KG-Praxis Zwissler · 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

320164 Stockach
6 x Mi ab 04.03.15, 09.30-11.00 Uhr
KG-Praxis Zwissler · 52,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15

320301 Konstanz
Rücken-Bauch-Beckenboden + Balance
Speziell für Frauen
Bitte mitbringen: warme Socken, Getränke
Conny Hoffmann
Tanztrainerin, Aerobic Instructor
16 x Mo ab 23.02.15, 16.15-17.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 92,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

320303 Stockach
„Der bewegte Mensch"
Mit Leichtigkeit und Freude zu aufrechter Körperhaltung, innerer und äußerer Beweglichkeit
Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken
Annett Ibendorf, Physiotherapeutin; Therapeutin für Cranio-Sacrale Osteopathie
12 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee; Blumhof · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320350 Stockach-Hindelwangen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Gisela Zwissler, Heilpraktikerin
Beckenbodentrainerin
10 x Do ab 26.02.15, 09.30-10.30 Uhr
Nellenburg-Halle · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320364 Stockach
Wirbelsäulengymnastik für Mollige
vhs + Skizunft Stockach
Sanftes Krafttraining mit Ausdauerelementen. Es werden funktionelle Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskulatur eingesetzt.
Bitte mitbringen: Handtuch
Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Mo ab 23.02.15, 19.15-20.15 Uhr
Goldäckerschule · 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

Wirbelsäulengymnastik
Für Damen und Herren
Dieser Kurs richtet sich explizit an ältere Damen und Herren, auch wenn Sie bereits Bewegungseinschränkungen haben. Es erwartet Sie ein sanftes, ganzheitliches Übungsprogramm zur Verbesserung der Rückengesundheit. Wir kräftigen die Rumpfmuskulatur, schulen die Alltagsmotorik (richtiges Sitzen, Liegen, Heben, Tragen) und verbessern Ihre Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Je nach Können passen wir die Übungen individuell an Sie an. Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin, Rückenschul-Lehrerin KddR

320376 Konstanz
10 x Do ab 26.02.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 57,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320379 Konstanz
7 x Do ab 11.06.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 40,50 €
Anmeldeschluss: 04.06.15

321174 Allensbach
Elastisch und fit im Alter
Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination, Stabilität im Alltag gut meistern können. Dazu Musik, die auf fröhliche Weise auflockert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte; Hallenschuhe
Dörte Hansen
12 x Mo ab 23.02.15, 16.00-17.00 Uhr
Bodanrückhalle · 64,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 69,00 €
Anmeldeschluss: 16.02.15

Ganzkörpermobilisation
Dieses Ganzkörpertraining für Rücken und Wirbelsäule vereint Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung. Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters, mit wenig oder unregelmäßiger Übungspraxis.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke
Sieglinde Nutz, Med. Fachangestellte
FÜL C Fitness und Gesundheit

321180 Engen
15 x Di ab 03.03.15, 08.30-09.30 Uhr
Großsporthalle · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321181 Engen
15 x Di ab 03.03.15, 09.30-10.30 Uhr
Großsporthalle · 80,00 € ab 10 TN, bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 24.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321183 Tengen
15 x Mi ab 04.03.15, 18.00-19.00 Uhr
Rathaus Büßlingen · 80,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 86,00 €
Anmeldeschluss: 25.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

321184 Stockach-Hindelwangen
Fit, gesund, aktiv für Frauen und Männer
Dieser Kurs bringt Ihr Herz und Ihren Kreislauf wieder in Schwung und hält Ihren Rücken fit.
Gudrun Pohlmann
12 x Di ab 24.02.15, 09.15-10.15 Uhr
Nellenburg-Halle · 64,00 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 69,00€
Anmeldeschluss: 17.02.15

Ich beweg mich: Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, um Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

320401 Bodman- Ludwigshafen
Schnuppertermin

Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
Di, 24.02.15, 16.40-17.40 Uhr
Bodman, Sporthalle · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

320402 Bodman-Ludwigshafen

Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
15 x Di ab 24.02.15, 16.40-17.40 Uhr
Bodman, Sporthalle · 86,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

320408 Konstanz

Iris Jasmin Jaeger, Fitness Trainer B, Core Trainer
Di, 24.02.15, 17.45-18.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

320409 Konstanz

Iris Jasmin Jaeger, Fitness Trainer B, Core Trainer
15 x Di ab 24.02.15, 17.45-18.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

320410 Konstanz
Nachmittagskurs - Schnuppertermin

Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
Do, 26.02.15, 14.45-15.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

320411 Konstanz
Nachmittagskurs

Olga Stadler, Aerobic Trainerin SAS, Step-Aerobic Trainerin SAS, Pilates Trainerin
10 x Do ab 26.02.15, 14.45-15.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus,
Bruder-Klaus-Str. 8 · 57,50 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

Pilates

Pilates ist ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung der tiefliegenden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Fließende, kontrollierte Bewegungen, im Einklang mit einer spezifischen Atemtechnik trainieren zusammenhängende Muskelketten. Das Training kann Verspannungen und Blockaden lösen und Fehlhaltungen korrigieren. Pilates fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Stress abzubauen.

320603 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
Do, 26.02.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €
Voranmeldung erforderlich

320604 Konstanz
Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte

Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
8 x Do ab 26.02.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.15

320605 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
8 x Do ab 07.05.15, 11.30-12.30 Uhr
findet nicht statt am 18.06.15
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Anmeldeschluss: 04.06.15

TIPP

Pilates Kurse in der Therme
Fitness & Wellness

Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Pilates mit der entspannenden Wirkung des Wassers! Nutzen Sie im Anschluss an den Kurs gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness (nicht in Kursgebühr enthalten).

320618 Konstanz

Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin; Pilates Trainerin; Rückenschul-Lehrerin KddR
10 x Mo ab 16.02.15, 10.45-11.45 Uhr
vhs, Picard-Saal · 53,50 € ab 10 TN
bei 6-9 TN 57,50 €
Anmeldeschluss: 16.02.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

320619 Konstanz

Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin; Pilates Trainerin; Rückenschul-Lehrerin KddR
8 x Mo ab 18.05.15, 10.45-11.45 Uhr
vhs, Picard-Saal · 46,50 €
Anmeldeschluss: 11.05.15
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Nordic Walking

323101 Hohenfels
Nordic Walking

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, falls vorhanden Stöcke; können in begrenzter Zahl gestellt werden

Birgit Huber-Späth, Physiotherapeutin, NW-Trainerin
4 x Di ab 07.04.15, 18.00-19.30 Uhr
Physiotherapiepraxis Huber-Späth · 35,00 €
Anmeldeschluss: 31.03.15

ElliptiGO

TIPP

ElliptiGO® Kurs

Laufen, Fahrradfahren und Crosstraining in einem: Das ElliptiGO® ist ein Fitness- und Trainingsgerät für draußen. Gelenkschonend können Sie an der frischen Luft Fett verbrennen. Es eignet sich für Menschen mit Knie- und Rückenbeschwerden, auch Übergewicht ist für das EllipitoGO® kein Hindernis. Erleben Sie dieses Gute-Laune Gerät auf tollen Radewegen im Hegau.

Michaela Hug, ElliptiGO® -Trainer, Peter Hug, Sportlehrer, ElliptiGO® Trainer

323120 Singen
Sa, 18.04.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei Schlechtwetter: 25.04.15
Treffpunkt: Buckengarten 4 · 28,00 €
Voranmeldung erforderlich

323121 Singen
Sa, 20.06.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei Schlechtwetter: 04.07.15
Treffpunkt: Buckengarten 4 · 28,00 €
Voranmeldung erforderlich
Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes.

Sie kennen ElliptiGO® nicht? Auf der Einstiegsseite des Fachbereichs finden Sie ein Foto.

Tanz

26012 Bodman-Ludwigshafen
Tanzen ist keine Altersfrage

Fortgeschrittene (F3)

Sie haben bereits ein oder zwei Tanzkurse besucht und wieder Spaß an den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen gefunden? Sie wollen das bisherige Kursprogramm vertiefen und weitere schöne Figurenfolgen in den Tänzen kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Zusätzlich zu dem bisherigen Kursprogramm widmen wir uns einem neuen Tanz. Bisherige Kursteilnehmer und neue Paare als Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Ewald Vögtler, Tanzlehrer, ADTV und SWISS DANCE
10 x So ab 01.03.15, 18.00-19.30 Uhr
Sernatingenschule · 78,00 € pro Person ab 5 Paaren, bei 4 Paaren 95,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden
Anmeldeschluss: 23.02.15

TIPP

26015 Singen

Tanz-Sonntage für Junggebliebene

Ob Walzer oder Rumba, ob Square oder Kolo. Tanzen macht glücklich! Regelmäßiges Tanzen verbessert die Haltung, schützt das Herz, hält Demenz fern, stärkt Ihre Knochen und Ihr Gleichgewicht. Wir wollen jeden 2. Sonntag im Monat gemeinsam tanzen (mit einer kurzen Pause für Kaffee/Tee und Gebäck). Nicht nur Paare, auch Alleinstehende sind herzlich willkommen. Grundkenntnisse sind nicht nötig. Ein Zustieg ist auch nach Kursbeginn jederzeit möglich.

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
6 x So ab 08.03.15, 14.45-16.15 Uhr
vhs · 52,00 €

Outfit & Styling

Make-up für "Best-Agers"

Der Kurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Reife Haut wirkt geschminkt jünger und frischer, wenn man die richtige Technik beherrscht. An diesem Nachmittag lernen Sie spezielle Schminktechniken für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken. Sie erfahren, welche Farben für Sie vorteilhaft sind. Der Workshop soll Ihnen die Scheu davor nehmen, Ihre Haut zu schminken auch wenn sie bereits erste Falten zeigt. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Make-up-Nachmittag!
Bitte mitbringen: Bisher verwendete Make-up Utensilien

Ursula Armbruster, Stylistin, Visagistin, Farbberaterin

352033 Konstanz
Sa, 14.03.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Materialkosten, max. 5 TN
Anmeldeschluss: 09.03.15

352034 Konstanz
Sa, 18.04.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Materialkosten, max. 5 TN
Anmeldeschluss: 13.04.15

352035 Konstanz
Sa, 09.05.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Materialkosten, max. 5 TN
Anmeldeschluss: 04.05.15

TIPP

Die Termine passen nicht?
Wir organisieren Ihnen gerne nach Absprache einen passenden Termin. Voraussetzung: 5 Teilnehmerinnen. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Grau-schick-schön… – Frisuren

Auch graues Haar kann attraktiv sein

Tönen, färben oder einfach dazu stehen: Das ist die Frage? Mit gutem Haarschnitt, dezent geschminkt und entsprechend gekleidet kann ein grauer Kopf sehr attraktiv und ausgesprochen interessant wirken. Damit Sie mit grauem Haar nicht älter aussehen als Sie sind, sollten Sie einige Styling-Tipps beachten. Sie erhalten Tipps zu Kleidung und Schmuckstücken, die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen. Verschiedene graue Perücken und Haarteile stehen zum Probieren zur Verfügung.
Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schmuck

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Visagist, Hairstylist, Stilberater, Business Coach

352041 Konstanz
So, 15.03.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Materialkosten, max. 5 TN
Anmeldeschluss: 06.03.15

352042 Singen
Sa, 04.07.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Materialkosten
max. 5 TN, Anmeldeschluss: 26.06.15

Hochsteckfrisuren ohne großen Aufwand

Frauen mit langen Haaren können mit wenigen Mitteln variable Frisuren stylen, ob elegant, frech oder verführerisch. In diesem Abendkurs zeigt Ihnen ein erfahrener Hairstylist, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist. Sie bekommen viele Tipps und lernen Tricks, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können.
Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Spangen, Accessoires, Stielkamm, Bürste

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Visagist, Hairstylist, Stilberater, Business Coach

352044 Konstanz
Fr, 15.05.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Materialkosten, max. 7 TN
Anmeldeschluss: 08.05.15

352045 Singen
So, 28.06.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 68,00 € inkl. Materialkosten
max. 7 TN, Anmeldeschluss: 21.06.15

Englisch

Kurse „for senior learners":
In diesen Kursformaten lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre und in einem Ihrer Gruppe entsprechendem Lerntempo mit Gleichaltrigen.

Kurse „ohne Eile":
In Kursen mit dem Titel „ohne Eile" gehen wir ebenfalls in kleinen Schritten voran. Diese Kurse sind für alle Altersstufen offen und definieren sich über den gemächlicheren Lernfortschritt.

Kursberatung Englisch

In der kostenlosen Englischberatung erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Angebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-konstanz-singen.de. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite XXX.

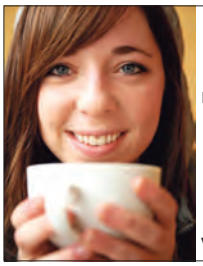
Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.42000 Konstanz
Fr, 06.02.15, 16.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42002 Konstanz
Mo, 09.02.15, 17.30-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42004 Singen
Mo, 09.02.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42006 Stockach
Fr, 20.02.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei



Sprachencafé

Bleiben Sie im Gespräch!

Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.

Freitag, 03.07.2015
vhs Konstanz, 14.30–16.30 Uhr

Einzelunterricht

Kommunikativer und handlungsorientierter Englischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

42010 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Englisch

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

Englisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42900 Konstanz
English ohne Eile A1
1. Semester
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Naomi Trevor
15 x Di ab 24.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 10.02.15

TIPP
Nachmittagskurse
Bitte beachten Sie unser neues Zeitfenster am frühen Nachmittag, z. B. in nachfolgendem Kurs.

42902 Konstanz
English ohne Eile A1
2. Semester
Network Starter NOW, ab Lektion 4

Naomi Trevor
13 x Mi ab 25.02.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42904 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
3. Semester
Network Starter NOW, ab Lektion 6

Dr. Oskar Oehri
14 x Fr ab 27.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 20.02.15

42906 Singen
Englisch ohne Eile A1
1. Semester
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Fernanda Sequeira Wenger
15 x Di ab 24.02.15, 10.30-12.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42908 Stockach
Englisch ohne Eile A1
1. Semester
Easy English A1.1, ab Lektion 1

Gabriella Kopp
13 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42910 Stockach
Englisch ohne Eile A1
3. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 5

Gabriella Kopp
13 x Di ab 24.02.15, 11.05-12.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

TIPP
English Pub Night
The opportunity to come along to the Irish Pub in Konstanz (Shamrock) where we will speak English in a relaxed atmosphere and away from the classroom. All ages and abilities are welcome if you want to come and meet new people and of course speak English.
Kate Russell
Treffpunkt: vor dem Shamrock Irish Pub, Bahnhofstr. 4, Konstanz · 7,50 €

42594 Konstanz
Do, 30.04.15, 19.00-21.00 Uhr

42596 Konstanz
Do, 02.07.15, 19.00-21.00 Uhr €

Englisch A1 Anfänger mit Vorkenntnissen

Diese Kurse sind für Teilnehmende gedacht, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten. Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42912 Konstanz
English ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1

Ana Cosmina Cretu
15 x Mi ab 25.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42914 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 3

Anja Siedersberger
15 x Di ab 24.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 17.02.15

42916 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 6

Dr. Simone Holzschuh
15 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42918 Singen
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1

Richelle Coffin-Schlieker
15 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

Englisch Auffrischungskurse A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Englisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Englisch Auffrischungskurs ohne Eile A1
Intermezzo A1, ab Lektion 1

42920 Konstanz
Dr. Simone Holzschuh
12 x Do ab 26.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

42922 Singen
Richelle Coffin-Schlieker
14 x Mo ab 23.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 16.02.15

Bitte rechtzeitig anmelden!
Die vhs muss Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl spätestens 5 Tage vor Beginn absagen.

Englisch A2/B1 Kurse

Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die schon über Vorwissen verfügen. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

online-Sprachtest finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42930 Konstanz
Englisch A2 for senior learners
Network 2, ab unit 3

Maria Dörffel
15 x Di ab 24.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

42932 Konstanz
Englisch ohne Eile A2
Network 2, ab unit 5

Dr. Simone Holzschuh
15 x Mi ab 25.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42934 Konstanz
English A2 for senior learners
Easy English A2.1, ab unit 1

Sandy Hartleitner,
14 x Do ab 26.02.15, 11.30-13.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

42936 Konstanz
English A2 for senior learners
Network 2, ab unit 5

Dr. Oskar Oehri
14 x Do ab 26.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 19.02.15

42938 Konstanz
English A2 for senior learners
Network 3, ab unit 5

Dr. Oskar Oehri
14 x Mo ab 23.02.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 16.02.15

42940 Konstanz
English B1 for senior learners
Network NOW B1.1, ab unit 5

Anja Siedersberger
13 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42942 Singen
English A2 for senior learners
„Read On" und leichte Lektüre

Inga Ruft
10 x Mi ab 25.02.15, 08.15-09.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

42944 Singen
English A2 for senior learners
Easy English A2.2

Annette Good-Ruf
12 x Mi ab 25.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

42946 Stockach
Englisch ohne Eile A2
Network NOW A2.1, ab unit 3

Gabriella Kopp
13 x Di ab 24.02.15, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 17.02.15

Englisch Auffrischungskurse A2 – B2

Wenn Sie früher schon einmal Englisch gelernt haben und nun Ihre Englischkenntnisse schnell und effizient auffrischen oder ihre Sprachkompetenz festigen möchten, sind diese Kurse ideal. Not quite sure? Dann testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de.

42950 Singen
English Refresher A2 for senior learners
Lehrwerkunabhängig

Ulrike Zellmer
10 x Do ab 26.02.15, 08.15-09.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 19.02.15

42952 Singen
English Refresher B1/B2 for senior learners
"Read On" Magazine

Annette Good-Ruf
12 x Mi ab 25.02.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 96,00 €
Anmeldeschluss: 18.02.15

42954 Stockach
English Refresher A2 for senior learners
Easy English A2.1, ab unit 10

Gabriella Kopp
13 x Mi ab 25.02.15, 10.30-12.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9
Anmeldeschluss: 18.02.15

English Pub Night
TIPP

The opportunity to come along to the Irish Pub in Konstanz (Shamrock) where we will speak English in a relaxed atmosphere and away from the classroom. All ages and abilities are welcome if you want to come and meet new people and of course speak English.

Kate Russell
Treffpunkt: vor dem Shamrock Irish Pub, Bahnhofstr. 4, Konstanz · 7,50 €

42594 Konstanz
Do, 30.04.15, 19.00-21.00 Uhr

42596 Konstanz
Do, 02.07.15, 19.00-21.00 Uhr

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

Englisch Konversation A2 – C1

Let´s talk! If you can speak English fairly well, yet you sometimes feel tongue tied when meeting new people, on holidays, or at work, these courses will help you perfect your communication skills, and will give you the chance to enrich your vocabulary. You will learn how to interact with people in everyday situations, how to make comments, how to spark off a conversation, how to express your opinions clearly and convincingly, and much more.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42960 Konstanz
English Easy conversation A2 for senior learners
With grammar review

The goal of this course is to enlarge vocabulary and conversation skills, such as asking questions, formulating ideas and opinions and learning to agree and disagree.

Anja Siedersberger
15 x Fr ab 27.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 20.02.15

English Conversation for senior learners B1

First Choice B1, ab unit 6

Caroline Fox

42964 Singen
15 x Mi ab 25.02.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

42966 Singen
15 x Mi ab 25.02.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

Sprachencafé
Bleiben Sie im Gespräch!
Die vhs bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von vier Fremdsprachen zu sprechen: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch.
Samstag, 16.02.2013
vhs Konstanz, 13.30–15.30 Uhr

42962 Konstanz

English Conversation C1 for senior learners

In this long-existing conversation group for advanced learners we discuss a wide range of topics and subjects. We use newspaper articles and other media as well as life experience as the groundwork for the exchange of opinions.

Katie Jonner
15 x Mi ab 25.02.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15
Anmeldeschluss: 18.02.15

TIPP

Mehr Konversationskurse finden Sie im Kapitel „Fremdsprachen/Rubrik Englisch“ ab S. XXX

Computer & Internet

52000

EDV-Einstiegscoaching für Senioren

Ein Angebot für Senioren, die individuelle Hilfe wünschen, um ihren Laptop/PC sinnvoll zu nutzen. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden.

1 Termin nach Absprache à 60 Minuten

vhs · 59,00 €

PC-Einstieg mit Muße

Windows 7, Word 2010

Dieser praktische Kurs nimmt die Berührungsangst zur Welt der Computer und gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem PC. Die Referentin zeigt Ihnen leicht verständlich die Nutzung des PC. Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Sie starten und beenden Programme, speichern Dateien und drucken Texte. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware und E-Mail).
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)

52010 Konstanz
2 x Mo + 2 x Mi, ab 23.02.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 127,00 € inkl. Lehrwerk
Anmeldeschluss: 16.02.15

52011 Konstanz
2 x Mo + 2 x Mi, ab 20.07.15
14.00-17.00 Uhr
vhs · 127,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 13.07.15

52020 Konstanz

Word 2010 mit Muße

Sie frischen Ihre Grundkenntnisse auf und vertiefen diese. Sie lernen die besonderen Möglichkeiten von „Word“ kennen und nutzen. Sie erfahren, wie Sie die Rechtschreibprüfung verwenden, Ihre Texte drucken und so abspeichern, dass Sie sie gut wieder finden.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Di+Do, 17.03.+19.03.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 69,50 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 10.03.15

Computer kompakt – Seniorenkurs

In diesem Kurs lernen Sie mit Fehlermeldungen umzugehen. Wie Sie Daten speichern, Ordner erstellen und Ihre Daten auf einen USB-Stick speichern. Außerdem üben Sie Bilder von der Kamera auf den Rechner zu übertragen, wie Sie diese ausdrucken oder per Mail versenden.

Bitte mitbringen: Kamera, passende Kabel, Laptop, falls gewünscht.
Voraussetzungen: PC-Grundlagen

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)

52022 Konstanz
2 x Mi, ab 18.03.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 75,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 11.03.15

52024 Konstanz
2 x Mi, ab 08.07.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 75,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 01.07.15

52028 Konstanz

Internet und E-Mail leicht verständlich

Durch viele praktische Übungen gewinnen Sie die Sicherheit beim „Surfen im World Wide Web“. Aufsuchen von Internetseiten / Kennenlernen von „Browser“, Suchmaschinen, Katalogen / Informationsbeschaffung (Fahrplan, Telefon, Angebote aus Kultur, Politik) / Nutzung für Einkäufe / E-Mails / Dateien herunterladen / Sicherheit.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
2 x Di + 2 x Do, ab 09.06.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 02.06.15

TIPP

Smartphone-Einstieg (Android)

Sie haben ein Smartphone und nutzen es bisher höchstens zum Telefonieren aber wissen noch gar nicht so genau, was Sie damit eigentlich alles machen können? Dann lassen Sie sich einfach überraschen und entdecken gemeinsam, dass man damit doch ganz viele nützliche Dinge machen kann, die nicht nur interessant sind, sondern auch noch Spaß bereiten.

Bitte mitbringen: Smartphone mit Ladekabel

Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)

52030 Konstanz
Di+Do, 24.02.+26.02.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.02.15

52032 Konstanz
Mi+Do, 24.06.+25.06.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 57,50 €
Anmeldeschluss: 17.06.15

Kaufen und verkaufen mit eBay

Ersteigern und Versteigern im Internet ist geradezu Volkssport geworden. Sie erhalten Informationen und machen Übungen zu den Themen: Schnäppchen suchen und finden / Tipps für Verkäufer und Käufer / Reibungslose Abwicklung / Versand und Zahlung / Gesetze und Regeln / Sicherheitsaspekte.

52034 Konstanz
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mi, 29.04.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 29,00 €
Anmeldeschluss: 22.04.15

52036 Mühlhausen-Ehingen
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 20.03.15, 17.00-20.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule · 29,00 €
Anmeldeschluss: 13.03.15

52040 Konstanz

Fotobuch erstellen

Egal, ob Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen möchten: Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen mit der CeWe-Software gestalten können. Die kostenlose CeWe-Fotobuch Software gehört zu den besten Programmen Europas und wurde mehrfach ausgezeichnet.

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mi, 22.04.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 29,00 €
Anmeldeschluss: 15.04.15

Übersicht der Angebote nach Ortsteilen/Außenstellen

Aach

Auskünfte und Anmeldungen bei: Simone Hornstein, Gartenstraße 7
78267 Aach, Tel. 07774/929-507, Fax 07774/929-514

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Rückenfit + Pilates	Petra Klipphahn	
27.02.2015	Kochclub nur für Männer	Michael Wendlandt	
04.05.2015	Gitarre am Morgen	Leander Dietze	
05.09.2015	Lehrwanderung für Pilzfreunde	Elke Hofmann	
05.09.2015	Lehrwanderung für Pilzfreunde	Elke Hofmann	

Allensbach

Auskünfte und Anmeldungen bei: Silvia Egenhofer, Im Reihetal 5 b
78476 Allensbach,(privat) Tel. 07533/3985 oder (dienstl.) 07533/801-42
Fax 07533/801-53

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Elastisch und fit im Alter	Dörte Hansen	
23.02.2015	Fit-Mix	R. Dürr-Maichle	
24.02.2015	Feldenkrais®	N.N.	
24.02.2015	Rückenfit	N.N.	
24.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Nadja Gaus	
24.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Nadja Gaus	
25.02.2015	Body-Fit & Pilates	Ulla Drodofsky	
25.02.2015	Body-Fit & Pilates	Ulla Drodofsky	
26.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Regina Dürr-Maichle	
26.02.2015	Bodytoning	Maria Speh	
26.02.2015	Rückenfit in Allensbach	Maria Speh	

Bodman-Ludwigshafen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Anita Dirnhofer, Talstr. 18
78351 Bodman-Ludwigshafen, Tel. 07773/5196, Fax 07773/938186
vhs.bodman-ludwigshafen@gmx.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Ich beweg mich: Rückenfit	Olga Stadler	
24.02.2015	Ich beweg mich: Rückenfit	Olga Stadler	
24.02.2015	Neu: Bodyforming	Olga Stadler	
24.02.2015	Neu: Bodyforming	Olga Stadler	
25.02.2015	Zumba® Fitness	Andrea Bix	
25.02.2015	Hatha Yoga	Roland Starz	
25.02.2015	Gitarrenkurs Vorkenntnissen	Natascha Gilliard	
27.02.2015	Spanisch für die Reise A1	Dr. López Pinto-Auer	
01.03.2015	Tanzen für Paare	Ewald Vögtler	
01.03.2015	Tanzkurs für Paare	Ewald Vögtler	
01.03.2015	Tanzen ist keine Altersfrage	Ewald Vögtler	
01.03.2015	Tanzkurs - fortgeschrittenen Kreis	Ewald Vögtler	
05.03.2015	Spanisch Auffrischungskurs A1	Dr. López Pinto-Auer	
12.03.2015	Pasta selbst gemacht	Irene Ribaudo	
17.03.2015	Thailändische Küche	P. Braun-Sompunt	
19.03.2015	Pizza, Pasteten und pikante Kuchen	Irene Ribaudo	
21.03.2015	Schnupperkurs: Speckstein	Wolfgang Dettmer	
26.03.2015	Italienische Pasta-Soßen	Irene Ribaudo	
27.03.2015	Spanische Tapas Modul 3	M. Boada Zaragoza	
28.03.2015	Erstellen eines Schmuckunikat	A. Muischewski	
14.04.2015	Cupcakes	Mike Wolf	
16.04.2015	Indonesische Küche	Lesly Lim	
23.04.2015	Frutti di mare auf italienische Art	Irene Ribaudo	
25.04.2015	Grundkurs Aquarell	Uwe Brei	
07.05.2015	Antipasti-Schlemmerabend	Irene Ribaudo	
19.05.2015	Torten - füllen und verzieren	Mike Wolf	
21.05.2015	Qigong	Shenfang Kong	
21.05.2015	Qigong	Shenfang Kong	
22.05.2015	Spanische Tapas Modul 1	M. Boada Zaragoza	
02.06.2015	Chinesische Kalligraphie	Shenfang Kong	
11.06.2015	Antipasti-Schlemmerabend II	Irene Ribaudo	
12.06.2015	Spanische Tapas Modul 4	M. Boada Zaragoza	
18.06.2015	Sushi	Jane Lim	
20.06.2015	Erstellen eines Schmuckunikat	A.a Muischewski	
25.06.2015	Italienische Desserts	Irene Ribaudo	
10.07.2015	Feine Grilladen und Cocktails	Mike Wolf	

Eigeltingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
25.02.2015	Dancefit	Hazel Riffler	
25.02.2015	Dancefit	Hazel Riffler	
27.02.2015	SkipBox	Hazel Riffler	
27.02.2015	SkipBox	Hazel Riffler	

Engen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Iris Drexler, Petersfelsstr. 15
78234 Engen, Tel. und Fax 07733/5880, iris.drexler@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Zumba® Fitness	Iveta Maier	
03.03.2015	Ganzkörpermobilisation	Sieglinde Nutz	
03.03.2015	Ganzkörpermobilisation	Sieglinde Nutz	
03.03.2015	Gedächtnistraining	Gertrud Labor	
05.03.2015	Kleidung selbst verzieren	Malina Friedrich	
17.03.2015	Französisch Conversation B2	T. Eisenmann-Gerlich	
16.06.2015	Italienisch A1	T. Eisenmann-Gerlich	
31.07.2015	Schwimmlernkurs	Wulf Schadwinkel	
31.07.2015	Schwimmlernkurs	Wulf Schadwinkel	
31.07.2015	Schwimmlernkurs	Wulf Schadwinkel	

Gaienhofen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Petra Kaiser, H.-Hesse-Schule, Schulstr. 2
78343 Gaienhofen, (nachm. privat) Tel. 07735/2852, (vormittags dienstl.)
07735/9191916 oder Fax Schule 07735/1577, kaiser@hermann-hesse-ghs.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
11.03.2015	Digitale Biographie	Anton Eicher	
23.04.2015	Sushi	Jane Lim	
18.05.2015	Vortrag: Fit für die Schule	Monica Krause	
08.06.2015	Fit für die Schule - Kindercoaching	Monica Krause	
27.06.2015	Französisch für Reise u. Urlaub	Hildegard Reinholz	
27.07.2015	Fit für die Schule - Elterngespräch	Monica Krause	

Gailingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Ursula Schneble, Churfirstenstr. 10, 78262
Gailingen, Tel. 07734/934556, vhs.gailingen@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
25.02.2015	Krabbelgruppe "Villa Kunterbunt"	Ellen Reiss	
25.02.2015	Rückenfit	Juliana Hummel	
03.03.2015	Rückenschule	Cornelia Boosz	
05.03.2015	Rückenschule	Cornelia Boosz	
05.03.2015	Rückenschule	Cornelia Boosz	
16.04.2015	Genussvolle vegetarische Küche	Mike Wolf	
24.04.2015	Selbstverfasste Lyrik und Reime	M. Fahr-Merkel	
11.06.2015	Italienisches Antipasti-Büffet	Mike Wolf	

Gottmadingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Natasza Szlufik, Zollstr. 27/2
78244 Gottmadingen, Tel. 07734/4871045, n.szlufik@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
27.02.2015	Taiji - Qigong	Ke Liu	
27.02.2015	Taiji - Qigong	Ke Liu	
02.03.2015	Ausdrucksmalerei	Cornelia Treu	
09.03.2015	Indoor Cycling	Ramona Kästel	
09.03.2015	Indoor Cycling	Ramona Kästel	
10.03.2015	Bokwa Fitness® - Schnuppertermin	Gianfranca Ciccarone	
10.03.2015	Bokwa Fitness®	Gianfranca Ciccarone	
13.03.2015	Drums Alive®	Kristina Moor	
13.03.2015	Drums Alive®	Kristina Moor	
02.04.2015	Backen zum Osterfest	Sonja Maier	
23.04.2015	Von der Skizze zum Bild	Cornelia Treu	
08.05.2015	Kinder backen zum Muttertag	Sonja Maier	
13.05.2015	Kinder backen zum Vatertag	Sonja Maier	

Hilzingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Mariola Meßmer, Steppbachbruck 6
78247 Hilzingen, (privat) Tel. und Fax 07731/184232, (dienstl.) 07731/319297

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
25.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	
25.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	
25.02.2015	Französisch Auffrischungskurs A1	Maria Chimot-Treuner	
25.02.2015	Italienisch A1 für Anfänger	R. Virciglio-Mac-Nelly	
25.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	
25.02.2015	English Easy Conversation A2	Silke Fehrenbach	
26.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	
26.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	
26.02.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	
10.03.2015	Bokwa Fitness®	Gianfranca Ciccarone	
10.03.2015	Bokwa Fitness®	Gianfranca Ciccarone	

Hohenfels

Auskünfte und Anmeldungen bei: Helga Rudolf, Rathaus
78355 Hohenfels, (privat) Tel. 07557/369, (dienstl.) 07557/920612
h.rudolf@hohenfels.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Nathalie Gaißer	
23.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Nathalie Gaißer	
24.02.2015	Zumba® Fitness	Susanne Martin	
24.02.2015	Zumba® Fitness	Susanne Martin	
24.02.2015	Hatha Yoga	Roland Starz	
25.02.2015	Aerobic-Mix + Bodyforming	Martina Roth-Matt	
25.02.2015	Bodyforming	Martina Roth-Matt	
26.02.2015	Power-Gym auch für Männer	Birgit Huber-Späth	
07.04.2015	Nordic Walking	Birgit Huber-Späth	

Konstanz-Dettingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Ilse Geißer, Ringstraße 14
78465 Konstanz, Tel. 07533/3996, ilse.geisser@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Rückenfit - Pilates - Yoga	Yvonne Stegmann	
23.02.2015	Rückenfit - Pilates - Yoga	Yvonne Stegmann	
25.02.2015	Französisch Auffrischungskurs A1	Nicole Nicaise	
03.03.2015	Rückenfit - Pilates - Yoga	Susanne Storch	
04.03.2015	Töpfern für Schulkinder	Susanne Dürr	
04.03.2015	Spanisch A2	M. Stauffer Castro	
05.03.2015	Töpfern - Plastisches Gestalten	Susanne Dürr	
19.03.2015	Hatha Yoga am Abend	Evelin Steiger-Ott	
24.03.2015	Töpfern - Plastisches Gestalten	Susanne Dürr	

Konstanz-Dingelsdorf

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Konstanz
el. 07531/59810, Fax 07531/598140, konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Wirbelsäulengymnastik nach Rosario	Hans Grundler	

Konstanz-Litzelstetten

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Konstanz
Tel. 07531/59810, Fax 07531/598140, konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Cours de conversation B2	Gauthier Fabre	
24.02.2015	Conversation B2	Gauthier Fabre	
25.02.2015	Emil Nolde (1867-1956)	Dr. phil. Th. Hirthe	
03.03.2015	Taiji-Qigong	Gerold Gerber	
03.03.2015	Taiji-Qigong	Gerold Gerber	
25.03.2015	August Macke (1887-1914)	Dr. phil. Th. Hirthe	
18.04.2015	Patchwork Collagen	M. Lellmann-Daum	
08.05.2015	Qigong-Wandern	Gerold Gerber	
12.06.2015	Französisch für Reise u. Urlaub	Dr. Sandra Strigl	

Moos

Auskünfte und Anmeldungen bei: Frank Riester, Lange Gasse 4a
78345 Moos, Tel. 07732/988544 ab 17.00 Uhr, vhs-moos@t-online.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Pilates	Maria Rauch	
24.02.2015	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	Maria Rauch	
17.03.2015	Drucken auf der Heckel-Presse	Jürgen Tirschmann	
13.04.2015	Frühlingserwachen am See	Klaus Koch	
14.04.2015	Frühlingserwachen am See	Klaus Koch	
15.04.2015	Frühlingserwachen am See	Klaus Koch	
18.04.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	
21.04.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	
09.05.2015	Mountainbike Fahrtechniktraining	Thomas Zieten	
13.06.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	
16.06.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	

Mühlhausen-Ehingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Christiane Sauer, Weidenstr. 10
78259 Mühlhausen-Ehingen, Tel. 07733/948583, Fax 07733/948584
chris-sauer@gmx.net

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	
23.02.2015	Englisch Auffrischung A1	R. Coffin-Schlieker	
24.02.2015	Hatha Yoga am Vormittag	Christiane Sauer	
24.02.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	
24.02.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	
26.02.2015	Hatha Yoga am Vormittag	Christiane Sauer	
12.03.2015	Frühlingserwachen am See	Klaus Koch	
20.03.2015	Kaufen und verkaufen mit eBay	Agnes Puskas	
25.04.2015	Kräuterwanderung	Hanna Blohm	
08.06.2015	Partygebäck und Sommersalate	Hanna Blohm	

Mühlingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Anja Rettig, Im Göhren 2
78357 Mühlingen, Tel. 07775/930311, Fax 07775/930319
rathaus@muehlingen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Patchwork-Samplers	Catherine Mattes	
23.02.2015	Pilates	Nathalie Gaißer	
25.02.2015	Zumba® Fitness	Helga Elsner	
25.02.2015	Zumba® Fitness plus Bodyforming	Helga Elsner	
11.03.2015	Besuch auf dem Hönig-Hof	Christoph Hönig	
15.04.2015	Patchwork-Nähen auf Papier	Catherine Mattes	
21.04.2015	Patchwork-Kurs	Catherine Mattes	
22.04.2015	Besuch auf dem Hönig-Hof	Christoph Hönig	
10.06.2015	Patchwork-Semiolen-Technik	Catherine Mattes	

Öhningen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Singen
Tel. 07731/958111, Fax 07731/958133, singen@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Pilates	Edith Wenk	
23.02.2015	Pilates	Edith Wenk	
04.03.2015	Malen im Atelier Nora Löbe	Nora Löbe	
13.03.2015	Erlebnis Farben	Nora Löbe	
23.03.2015	Erlebnistag / Linsenbühlhof	Marion Häberle	
07.04.2015	Farben selbst gemacht	Nora Löbe	
24.04.2015	Malen in verschiedenen Techniken	Nora Löbe	
25.04.2015	Besondere Stunden - besondere Kinder	Marion Häberle	
04.05.2015	Muttertagsbasteln / Linsenbühlhof	Marion Häberle	
11.05.2015	Bullerbü-Tag / Linsenbühlhof	Marion Häberle	
04.06.2015	Drucken intensiv und schöpferisch	Nora Löbe	
15.06.2015	Kunst im Kuhstall	Marion Häberle	
10.08.2015	Landschaftsmalen	Nora Löbe	

Orsingen-Nenzingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
25.02.2015	Pilates	Alexandra Volk	
25.02.2015	Pilates	Alexandra Volk	
25.02.2015	Pilates	Alexandra Volk	
20.03.2015	Weinsensorik für Anfänger	Jörg Hurrle	
04.05.2015	Klare Kommunikation mit Pferden	Karin Walz	
08.05.2015	Harmonie von Wein und Speisen	Jörg Hurrle	

Reichenau

Auskünfte und Anmeldungen bei: Gabriela Steffens, Wittigowostr. 20
78479 Reichenau, Tel. 07534/1811

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Werkstattkurs Metallbearbeitung	Michael Teichmann	
25.02.2015	Zumba® Fitness	Pia Maier	
26.02.2015	Bodyforming	Diana Kempf	
07.03.2015	Indische Küche ohne Fleisch	Surinder Bahatyani	

16.03.2015	Hatha Yoga	Evelin Steiger-Ott
26.03.2015	Asiatische Küche	Lesly Lim
18.04.2015	Indische Küche mit und ohne Fleisch	Surinder Bahatyani
07.05.2015	Sushi	Jane Lim
13.06.2015	Indische Snacks und Chai	Surinder Bahatyani

Rielasingen-Worblingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Anita Zwintscher, Feuerwehrstraße 14, 78239 Rielasingen-Worblingen, Tel. 07731/911137 a.z.vhs-rielasingen-worblingen@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Autogenes Training	K. Tausendfreund	
24.02.2015	Autogenes Training	K. Tausendfreund	
25.02.2015	Bodyforming	Larissa Bäcker	
25.02.2015	Zumba® Toning	Larissa Bäcker	
02.03.2015	Hatha Yoga	Luzia Bach	
02.03.2015	Hatha Yoga	Luzia Bach	
28.03.2015	Instinktives Bogenschießen im Freien	Thomas Widinger	
25.04.2015	Instinktives Bogenschießen im Freien	Thomas Widinger	
05.05.2015	Progressive Muskelrelaxation	K. Tausendfreund	
05.05.2015	Progressive Muskelrelaxation	K. Tausendfreund	
16.05.2015	Instinktives Bogenschießen im Freien	Thomas Widinger	
20.06.2015	Instinktives Bogenschießen im Freien	Thomas Widinger	
18.07.2015	Instinktives Bogenschießen im Freien	Thomas Widinger	

Steißlingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Sabine Togny, Brucknerstraße 16a 78256 Steißlingen, Tel. 07738/1477, Fax 07738/939651

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
19.02.2015	Power-Workout	Carmen Oexle	
19.02.2015	Bodytoning	Carmen Oexle	
23.02.2015	Hausaufgabenbetreuung	Dorothea Kehl	
23.02.2015	Hatha Yoga	Carmen Weniger	
23.02.2015	Hatha Yoga	Carmen Weniger	
23.02.2015	Power-Workout	Carmen Oexle	
23.02.2015	Bodytoning	Carmen Oexle	
23.02.2015	English Conversation B2	Susan Zagrodzki	
24.02.2015	Mit Pilates zu mehr Rückenstabilität	Irmgard Kornmayer	
24.02.2015	Hardanger-Stickerei	Sabine Togny	
24.02.2015	Panzi-Gong	Kornelia Rudolf	
24.02.2015	Hatha Yoga	Almuth Winopal	
24.02.2015	English Conversation B1	Susan Zagrodzki	
24.02.2015	Panzi-Gong	Kornelia Rudolf	
24.02.2015	Hatha Yoga	Almuth Winopal	
25.02.2015	English Conversation C1	Susan Zagrodzki	
25.02.2015	English Conversation B2+	Susan Zagrodzki	
26.02.2015	Mit Pilates zu mehr Rückenstabilität	Irmgard Kornmayer	
26.02.2015	Mit Pilates zu mehr Rückenstabilität !	Irmgard Kornmayer	
02.03.2015	Keramik- und Plastisches Gestalten	Martha Matuttis-Nutz	
23.03.2015	Brunch - genussvoll in den Morgen	Hanna Blohm	
28.03.2015	Filzen - Hühnerparade	J. Wagner-Kleinhempel	
28.03.2015	Geburtstags-Töpfern für Kinder	Martha Matuttis-Nutz	
30.03.2015	Töpfern für Kinder in den Osterferien	Martha Matuttis-Nutz	
25.04.2015	Goldschmieden	Uwe Berger	
11.05.2015	Abenteuer Wildkräuterküche	Hanna Blohm	
04.07.2015	Filzen - Sommerworkshop	J. Wagner-Kleinhempel	
06.07.2015	Power-Workout	Carmen Oexle	
06.07.2015	Bodytoning	Carmen Oexle	
09.07.2015	Power-Workout	Carmen Oexle	
09.07.2015	Bodytoning	Carmen Oexle	

Bitte beachten Sie:

Die Hauptstelle Stockach ist umgezogen!

Besuchen Sie uns in der
Hauptstraße 1 · 78333 Stockach

Stockach-Hindelwangen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
18.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Martina Mayer	
24.02.2015	Fit, gesund, aktiv für Frauen + Männer	Gudrun Pohlmann	
26.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Gisela Zwissler	

Stockach-Hoppetenzell

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Zumba® Fitness	Charlotte Renz	
24.02.2015	Pilates	Charlotte Renz	
24.02.2015	Zumba® Fitness	Charlotte Renz	
04.03.2015	Hatha Yoga	Gabriele Lorenz	
06.03.2015	Babysitterkurs für Teens	Stefanie Anheier	
24.06.2015	Hatha Yoga	Gabriele Lorenz	

Stockach-Wahlwies

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Salsa	Detlev Jung	
25.02.2015	Salsa	Detlev Jung	
25.02.2015	Salsa	Detlev Jung	
11.03.2015	Rückenfit	Anita Dirnhofer	
11.03.2015	Latino Aerobic & Bodyforming	Anita Dirnhofer	
20.03.2015	Schmiedewochenende	Martin Pechmann	
27.03.2015	Geburtstag in der Schmiede	Martin Pechmann	
17.04.2015	Schmiedewochenende	Martin Pechmann	
24.04.2015	Schmiedewochenende	Martin Pechmann	

Stockach-Winterspüren

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
24.02.2015	Wirbelsäulengymnastik	Martina Mayer	

Tengen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Anna Zimmermann, Schönbühlstr. 7 78250 Tengen-Büßlingen, Tel. und Fax 07736/7300, kuanzi@t-online.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.02.2015	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	
23.02.2015	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	
26.02.2015	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	
04.03.2015	Ganzkörpermobilisation	Sieglinde Nutz	
05.03.2015	Brotbackkurs	Klara Buhl	

Impressum

Herausgeber:	Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. Postfach 0480, 78204 Singen Telefon 07731-95810 singen@vhs-konstanz-singen.de Amtsgericht Singen, VR 158
Vorsitzender der Mitgliederversammlung:	Bürgermeister Rainer Stolz
Vorstand:	Nikola Ferling
ViSdP:	Nikola Ferling, Vorstand Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen
Layout & Gestaltung:	MediaPro GmbH, Konstanz
Druck:	Druckerei Konstanz GmbH
Titelbild, Collage:	DesignConnection, Stockach
Erscheinungsweise:	2x jährlich

Wichtig zu wissen

- Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Bei Änderungen, Absagen oder Überbelegungen werden Sie benachrichtigt.
- Ein Rücktritt ist bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bei späterem Rücktritt erfolgt eine Rückerstattung von 50 % der Kursgebühren. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.
- Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- Wenn Sie sich verbindlich für einen Kurs angemeldet haben und kein Rücktritts- oder Widerrufsrecht geltend machen können, sind Sie verpflichtet, die volle Kursgebühr zu bezahlen. Nichterscheinen oder nachträglich eintretende Umstände, deren Ursache nicht im Verantwortungsbereich der vhs liegen (z. B. Krankheit, Terminprobleme etc.) berühren die Zahlungsverpflichtung nicht.
- Teilnahmebescheinigungen stellt die vhs nach Abschluss eines Kurses aus, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist innerhalb eines Jahres nach Kursende kostenlos. Für Teilnahmebescheinigungen, die auf Wunsch nachträglich für Kurse ausgestellt werden, deren Ende mehr als ein Jahr zurückliegt, beträgt die Gebühr 10,00 €.
- Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel am letzten Kurstag ausgegeben oder können in unseren Sekretariaten abgeholt werden.

So melden Sie sich an:

über das Internet:

Über unsere Homepage www.vhs-konstanz-singen.de können Sie Ihren Kurs selbst direkt buchen – jederzeit.

persönlich in unseren Geschäftsstellen:

- Singen, Theodor-Hanloser-Str. 19
- Konstanz, Katzgasse 7
- Stockach, Hauptstraße 1

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten auf Seite 2 sowie die Aushänge und die Hinweise auf unserer Homepage.

Wir sind auch in den Schulferien für Sie da. Unsere Sekretariate sind dann in der Regel vormittags besetzt.

schriftlich / per Fax:

Bitte verwenden Sie die im Programmheft eingefügte Anmeldekarte und senden sie an:

vhs Konstanz-Singen e.V.
Postfach 0480 · 78224 Singen
oder per Fax an 07731 / 9581-33

per E-Mail:

singen@vhs-konstanz-singen.de
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
stockach@vhs-konstanz-singen.de

telefonisch:

Singen: 07731 / 9 58 10
Konstanz: 07531 / 5 98 10
Stockach: 07771 / 9 38 10

So bezahlen Sie:

per Lastschrift:

Bitte beachten Sie dazu die Hinweise zum neuen SEPA-Zahlungsverkehr.

Bar oder per EC-Karte:

In unseren Geschäftsstellen – bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten!

Bitte beachten Sie:

- Bei Übernahme der Gebühr durch den Arbeitgeber oder eine dritte Person stellt die vhs Konstanz-Singen e.V. auf Anforderung eine Rechnung aus. Eine entsprechende Kostenübernahmeerklärung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Rechnungsstellung ist nicht möglich.
- Bei Zahlungsverzug berechnet die vhs Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung oder Mahnung erhoben werden. Die Mahngebühr beträgt pro Zahlungserinnerung oder Mahnung 3,00 €. Nach dreimaliger fruchtloser Zahlungsaufforderung behält sich die vhs rechtliche Schritte vor.

Menschen mit Handicap:

Wenn Sie besondere Bedürfnisse (Hilfe, besondere Lernmaterialien, rollstuhlgerechter Zugang...) haben, erwähnen Sie dies bitte bei der Anmeldung, damit wir uns darauf einstellen können. Nehmen Sie bitte auch die Kursberatung in Anspruch, damit wir mit Ihnen zusammen den richtigen Kurs finden. Gerne klären wir individuell Ihre Fragen zu Kursen, die Sie besuchen wollen. Kommen Sie auf uns zu.

Der neue SEPA-Zahlungsverkehr

Seit Anfang 2014 gelten europaweit neue Regeln im Zahlungsverkehr. Der SEPA-Standard schafft die Grundlage für einheitliche Kontonummern und Zahlverfahren. Die IBAN ersetzt die bekannte Kontonummer und die BIC die Bankleitzahl. Sie finden diese Nummern auf Ihren Kontoauszügen. Diese Veränderungen betreffen Überweisungen und insbesondere Lastschriften. Wir haben unsere Abläufe bei der Anmeldung an das SEPA-Verfahren angepasst.

Was bedeutet die Einführung des SEPA-Verfahrens für Sie als Teilnehmer/-in?

Sie können auch weiterhin Ihre Kursgebühren per Lastschriftverfahren von uns einziehen lassen. Das geschieht nun auf der Grundlage eines so genannten SEPA-Mandats. Mit dem SEPA-Mandat ermächtigen Sie uns, Ihre zu entrichtenden Kursgebühren bei Ihrer Bank zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Das SEPA-Mandat gilt dann – sofern Sie es nicht widerrufen – für alle weiteren, danach gebuchten Kurse. Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat automatisch.

Wie erteilen Sie uns ein so genanntes SEPA-Mandat?

Das kommt auf die Anmeldeart an. Um es für alle Teilnehmenden so einfach wie möglich zu machen, haben wir versucht, möglichst wenig an den bekannten Verfahren zu ändern. Das entsprechende Formular finden Sie auch in unseren Geschäftsstellen und auf unserer Homepage zum Download zur Erteilung des Mandats.

Mit Blick auf die einzelnen Anmeldearten gilt Folgendes:

Schriftliche Anmeldung mit der Anmeldekarte:

Sie können sich – wie in jedem Semester – über die im Programmheft eingefügte Anmeldekarte anmelden. Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich für die Kurse Ihrer Wahl an und erteilen uns zugleich ein SEPA-Mandat zur Abbuchung der Kursgebühren per Lastschrift. Schicken Sie uns die unterschriebene Anmeldekarte einfach zu oder geben Sie sie in einer unserer Geschäftsstellen persönlich ab.

Anmeldungen über das Internet:

Wie bisher auch können Sie jederzeit direkt über unsere Homepage die Kurse Ihrer Wahl buchen. Statt Kontonummer und Bankleitzahl tragen Sie nun einfach IBAN und BIC an die dafür vorgesehenen Positionen auf dem Online-Formular ein und schicken es ab.

Persönliche Anmeldung in einer unserer Geschäftsstellen:

Während unserer Öffnungszeiten nehmen wir Ihre Anmeldung gerne persönlich entgegen. Sie können die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte zahlen. In unseren Geschäftsstellen liegen vorbereitete Formulare aus, mit denen Sie uns ganz einfach vor Ort mit Ihrer Unterschrift ein Lastschriftmandat erteilen können, damit wir die Gebühr von Ihrem Konto abbuchen können.

Telefonische Anmeldung:

Selbstverständlich können Sie sich weiterhin telefonisch anmelden. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und ein Formular, mit dem Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen. Bitte füllen Sie dieses Formular aus, schicken Sie es uns zu oder geben Sie es in einer unserer Geschäftsstellen ab.

Anmeldung über die Wiedereinschreibeliste:

Sie besuchen schon einen Kurs an der vhs und wollen diesen im nächsten Semester weiterbelegen? Gegen Ende des Kurses legen Ihnen unsere Dozentinnen und Dozenten eine Wiedereinschreibeliste vor. Mit Ihrer Unterschrift auf dieser Liste bestätigen Sie verbindlich Ihre Teilnahme im nächsten Semester.

Wer bekommt eine Anmeldebestätigung?

Alle Teilnehmer/-innen erhalten nach ihrer verbindlichen Anmeldung eine Anmeldebestätigung – in der Regel per E-Mail.

Wann wird die Kursgebühr abgebucht?

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt in der Regel bei Kursbeginn.

Stand: Dezember 2014

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Name des Zahlungsempfängers:

VHS Konstanz-Singen e.V.

Anschrift des Zahlungsempfängers

Straße und Hausnummer:

Theodor-Hanloser-Str. 19

Postleitzahl und Ort:

78224 Singen (Hohentwiel)

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE44VHS00000007325

Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen):

Einzugsermächtigung:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben) widerruflich, die von mir / uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem / unserem Konto einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:

☒ **Wiederkehrende Zahlung** ☐ **Einmalige Zahlung**

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen):

DE

BIC (8 oder 11 Stellen):

DE

Ort:

Datum (TT/MM/JJJJ):

Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich / uns der Zahlungsempfänger (Name siehe oben) über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Gebührenermäßigungen und Fördermöglichkeiten

Gebührenermäßigungen

(1) für Arbeitslose und Leistungsbezieher nach dem SGB II oder SGB XII

Wenn Sie arbeitslos sind oder Leistungen gemäß SGB II oder SGB XII erhalten, gewähren wir 20% Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Vorlage eines aktuellen Leistungsbescheids.

Ausgenommen sind von diesen Ermäßigungsmöglichkeiten folgende Veranstaltungen: Exkursionen, Reisen und Veranstaltungen, die wir zusammen mit Kooperationspartnern durchführen oder die von Dritten bezuschusst werden. Ausgeschlossen sind Integrationskurse, Kleingruppenkurse, kulinarische Events, Cambridge-Vorbereitungskurse sowie Einzelunterricht. Ebenfalls werden für Materialkosten, Lebensmittel- und Lernmittelumlagen keine Ermäßigungen gewährt.

(2) für Sozialpassinhaber/-innen im Landkreis Konstanz gelten folgende Regelungen:

Sozialpassinhaber aus Konstanz: 80% Ermäßigung
Sozialpassinhaber aus Stockach: 50% Ermäßigung
Sozialpass-, Pflegeeltern- und Nachbarschaftspassinhaber aus Singen:
– auf Kurse bis 25,00 € Kursgebühr: 25% Ermäßigung
– auf Kurse bis 50,00 € Kursgebühr: 30% Ermäßigung
– auf Kurse bis 75,00 € Kursgebühr: 35% Ermäßigung
– auf Kurse bis 100,00 € Kursgebühr: 40% Ermäßigung
– auf Kurse ab 100,00 € Kursgebühr: 50% Ermäßigung
Sozialpassinhaber aus Rielasingen-Worblingen: 25% Ermäßigung
Sozialpassinhaber aus Gottmadingen: 80% max. 75,00 € pro Person/Jahr
Sozialpassinhaber aus Stockach: 50% Ermäßigung max. 100,00 € pro Person/Jahr
Die Ermäßigungen für Sozialpassinhaber gelten für die regulären Kursgebühren. Reisen, Einzelunterricht sowie Lebensmittel- und Lernmittelumlagen sind ausgeschlossen

(3) Schüler/-innen und Studenten/-innen:

Schüler/-innen und Studenten/-innen haben zu allen Vorträgen freien Eintritt (Vorlage des Schüler- oder Studentenausweises).

vhs + Tafelläden = Kostenloser Kursbesuch

Die vhs Konstanz-Singen bietet freie Kursplätze in Kursen, die sich finanziell tragen aber nicht ausgebucht sind, bedürftigen Bürgerinnen und Bürgern kostenlos über die Tafelläden in Konstanz, Singen, Engen und Stockach an. Ein entsprechendes Platzkontingent wird regelmäßig an die Tafelläden gemeldet.

Dort können sich Einkaufsberechtigte des Tafelladens direkt anmelden und kommen als reguläre Teilnehmende in den Kurs. Materialkosten und Lernmittel müssen von den Teilnehmenden selbst übernommen werden.

Förderung durch den Europäischen Sozialfonds – wieder möglich!

Für einige Kurse aus dem Bereich Beruf, EDV und Sprachen haben wir **Fördermittel aus dem Europäischen Sozialfonds** beantragt. Für Kurse, die durch das Förderprogramm bezuschusst werden, können Sie eine Ermäßigung der Kursgebühr von 30%, bei Teilnehmer/-innen über 50 von 50% erhalten. Die Kurse sind mit **ESF-Fachkursförderung möglich** gekennzeichnet.

Voraussetzungen:
- Sie arbeiten oder wohnen in Baden-Württemberg und sind
- beschäftigt in einem Unternehmen
- Unternehmer/-in, Freiberufler/-in oder Existenzgründer/in
- Gründungswillige oder Wiedereinsteiger/-in
- der Antrag liegt eine Woche vor Kursbeginn vor

Zur Drucklegung waren die Antragsmodalitäten noch nicht bekannt.
Bitte erkundigen Sie sich im Fachbereich Beruf und Medien.
Ansprechpartnerin: Dr. Birgit Waibel-Kolle, Telefon: 07531/5981-34,
E-Mail: waibel-kolle@vhs-konstanz-singen.de
Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds
Übergangsregelung: STÄRKE-Gutscheine, die bis zum 30.06.2014 ausgegeben wurden, können bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres des Kindes (spätestens 30.06.2015) bei der vhs für entsprechend gekennzeichnete Kurse eingelöst werden. So einfach funktioniert es: Sie geben bitte den Gutschein bei der Buchung des Kurses bei uns ab. Wir gewähren Ihnen einen entsprechenden Gebührenerlass von 40,00 €.

Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert seit 2005 auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes die Teilnahme an Integrationskursen zum Erlernen der Deutschen Sprache. Bitte beachten Sie die ausführlichen Informationen aus der Abteilung Integration ab Seite XX in diesem Programmheft. Dort finden Sie die Kontaktdaten der Mitarbeiter/-innen, die Sie beraten und Ihnen bei der Zusammenstellung der Antragsunterlagen helfen.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Personen, die an individueller beruflicher Weiterbildung interessiert sind, können einen Prämiengutschein erhalten, der 50% der Kursgebühren bis maximal 500,00 € abdeckt.

Voraussetzungen:
– Die angestrebte Maßnahme darf nicht mehr als 1.000 € kosten (Maßstab ist der Rechnungspreis)
– Die weiterbildungsinteressierte Person muss das 25. Lebensjahr vollendet haben
– Erwerbstätigkeit von mindestens 15 Stunden in der Woche, das zu versteuernde Einkommen liegt bei maximal 20.000 € (40.000 € bei gemeinsam Veranlagten)
– Beschäftigungsverhältnis während der Mutterschutzfrist oder in Elternzeit mit einem Einkommen unter den o.g. Einkommensgrenzen
– Arbeitnehmereigenschaft oder selbstständige Tätigkeit mit Bezug zusätzlicher Leistungen nach dem SGB II

Weitere Voraussetzung für den Erhalt eines Gutscheins ist ein ca. halbstündiges Beratungsgespräch vor Ort, in dem die persönlichen Voraussetzung, das Weiterbildungsziel und die Anforderungen an die Weiterbildung geklärt werden. Wenn diese erfüllt sind, erhalten Sie einen Gutschein und eine Empfehlung für den gewünschten Kurs. Die Beratung muss vor Rechnungsstellung, vor Bezahlung und vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme erfolgen.

Bitte vereinbaren Sie einen **Beratungstermin** bei der Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. und erkundigen Sie sich, welche Unterlagen Sie mitbringen sollen.

Ansprechpartner: Werner Sauermann, Telefon 07531/5981-56
sauermann@vhs-konstanz-singen.de

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Gesetzliche Krankenkassen

fördern auf der Grundlage von § 20 SGB V die Teilnahme an Gesundheitskursen in den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht. In der Regel fördern die Krankenkassen keine Dauerangebote, sondern nur Einstiegskurse. Die genauen Details der Bezuschussung (Höhe, Häufigkeit etc.) erfragen sie bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse. Der Kursbesuch wird bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %) von den Krankenkassen bezuschusst. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen.

Bitte erkundigen Sie sich vor der Kursbuchung bei Ihrer Krankenkasse nach den spezifischen Fördermöglichkeiten.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) der vhs Konstanz-Singen e.V.

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs) Konstanz-Singen e.V. auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragsparteien

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den Anmeldenden (Vertragspartnern) begründet. Die Anmeldenden können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmenden verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von den Teilnehmenden zu vertretenden Gründen nicht, können Teilnehmende von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden und muss spätestens bei Kursbeginn entrichtet worden sein.
(3a) Bei Vorliegen einer Einzugsermächtigung wird die Kursgebühr in der Regel eine Woche vor Kursbeginn abgebucht.
(3b) Ab dem 1. Februar 2014 wird die Kursgebühr bei Vorliegen einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Mandats zum ausgewiesenen Kursbeginn vom Konto des Zahlungspflichtigen abgebucht. Die Frist für die Vorankündigung (Pre-Notification) wird auf 7 Tage verkürzt. Der Zahlungspflichtige sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund der Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen, solange die nicht Nichteinlösung oder Rückbuchung nicht durch die vhs verursacht wurde.
(4) Das Zustandekommen einer Veranstaltung ist nicht vom Zeitpunkt des Gebühreneinzugs durch die vhs Konstanz-Singen e.V. abhängig.
(5) Bei Übernahme der Gebühr durch den Arbeitgeber oder eine dritte Person stellt die vhs Konstanz-Singen e.V. auf Anforderung eine Rechnung aus. Eine entsprechende Kostenübernahmeerklärung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Rechnungsstellung ist nicht möglich.
(6) Bei Zahlungsverzug berechnet die vhs Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung oder Mahnung erhoben werden. Die Mahngebühr beträgt pro Zahlungserinnerung oder Mahnung 3,00 €. Nach dreimaliger fruchtloser Zahlungsaufforderung behält sich die vhs rechtliche Schritte vor.

5. Ermäßigungen

(1) Arbeitslose und Bezugsberechtigte von Leistungen nach dem SGB II und dem SGB XII erhalten 20 % Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Vorlage eines aktuellen Leistungsbescheids.
(2) Diese Ermäßigungen können für folgende Veranstaltungen nicht gewährt werden: Exkursionen, Reisen und Vorträge sowie Veranstaltungen, die die vhs zusammen mit Kooperationspartnern durchführt oder die von Dritten bezuschusst werden. Ausgeschlossen sind ebenfalls Integrationskurse, kulinarische Events sowie Einzelunterricht und Kleingruppenkurse.
(3) Schüler/-innen und Studenten/-innen haben freien Eintritt zu allen Vorträgen. (Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises).
(4) Für Sozialpassinhaber im Landkreis Konstanz gelten folgende Regelungen: Sozialpassinhaber aus Konstanz erhalten 80 % Ermäßigung. Sozialpass-, Pflegeeltern- und Nachbarschaftspassinhaber aus Singen bekommenauf Kurse bis 25,00 € Kursgebühr 25 % Ermäßigung;
auf Kurse bis 50,00 € Kursgebühr 30 % Ermäßigung;
auf Kurse bis 75,00 € Kursgebühr 35 % Ermäßigung;
auf Kurse bis 100,00 € Kursgebühr 40 % Ermäßigung;
auf Kurse ab 100,00 € Kursgebühr 50 % Ermäßigung.
Sozialpassinhaber aus Rielasingen-Worblingen erhalten 25 % Ermäßigung.
Sozialpassinhaber aus Gottmadingen erhalten 80 %, max. 75,00 € pro Person/Jahr
Sozialpassinhaber aus Stockach erhalten 50 %, max. 100,00 € pro Person/Jahr
(5) Für Materialkosten, Lebensmittel- und Lernmittelumlagen werden keine Ermäßigungen gewährt. Diese Kosten werden auch nicht von den Sozialpässen abgedeckt.
(6) Die Zugehörigkeit zu einer der genannten Gruppen ist nachzuweisen. Der aktuelle und gültige Nachweis muss bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn vorgelegt werden. Nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt.

6. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Dozentin/des Dozenten angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin/eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist.
(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 €. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
(5) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, - Ehrverletzungen aller Art gegenüber Kursleitenden, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmende auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch Teilnehmende

(1) Ein Rücktritt ohne Angaben von Gründen ist bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bei späterem Rücktritt erfolgt eine Rückerstattung von 50 % der Kursgebühren. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben Teilnehmende die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht das nicht, kann die Teilnehmerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(3) Teilnehmende können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Machen die Teilnehmende von einem ihnen zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,00 € trägt der Teilnehmende als Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.
(6) Rücktritt, Kündigung und Widerruf müssen schriftlich gegenüber der vhs erfolgen. Entscheidend für die Einhaltung der Frist ist der Eingang des Rücktritts bei der vhs Konstanz-Singen e.V. Erklärungen gegenüber Kursleitenden oder telefonische Abmeldungen ersetzen die schriftliche Erklärung nicht. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung.
(7) Für Vorbereitungskurse zum Erwerb eines Schulabschlusses, Integrationskurse und Prüfungen gelten besondere Anmelde- und Rücktrittsbedingungen (Informationen über die vhs-Sekretariate). Wird bei der Ankündigung eines Kurses im Programmheft oder auf der Homepage eine andere Rücktrittsregelung genannt, so ist diese maßgeblich.

9. Teilnahmebescheinigungen

(1) Teilnahmebescheinigungen stellt die vhs nach Abschluss eines Kurses aus, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist innerhalb eines Jahres nach Kursende kostenlos. Für Teilnahmebescheinigungen, die auf Wunsch nachträglich für Kurse ausgestellt werden, deren Ende mehr als ein Jahr zurückliegt, beträgt die Gebühr 10,00 €.
(2) Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch am letzten Kurstag ausgegeben oder können in unseren Sekretariaten abgeholt werden.

10. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmenden verletzt, die diese nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder die Teilnehmenden regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

11. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmende können dem jederzeit widersprechen.
(4) Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Als Ersatz oder Ergänzung soll dann diejenige Regelung gelten, die dem mutmaßlichen Willen der Parteien entspricht oder ihm wenigstens am nächsten kommt.
(5) Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind unwirksam. (Stand Juli 2014)

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

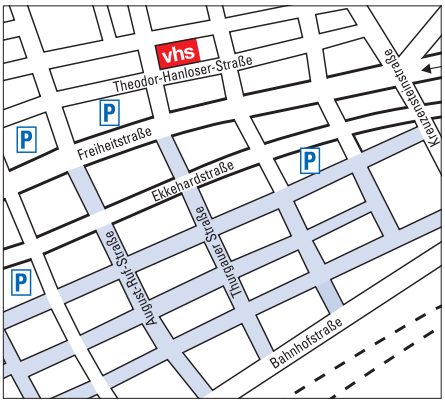
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Konstanz-Singen e.V., Postfach 0480, 78204 Singen, Fax: 07731 / 9581-33, E-Mail: singen@vhs-konstanz-singen.de mit einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Beitrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

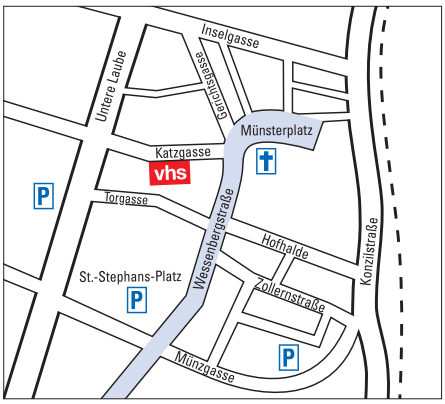
Stadtpläne



Hauptstelle Singen

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen
Tel.: 0 77 31 / 95 81-0, Fax: 95 81-33
E-Mail: singen@vhs-konstanz-singen.de

Veranstaltungsorte in Singen u.a.:
Hegau-Gymnasium, Alemannenstraße 21
Stadthalle, Hohgarten 4
Robert-Gerwig-Schule,
Anton-Bruckner-Straße 2
Stadtbücherei, August-Ruf-Straße 13



Hauptstelle Konstanz

Katzgasse 7, 78462 Konstanz
Tel.: 0 75 31 / 59 81-0 , Fax: 59 81-40
E-Mail: konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Veranstaltungsorte in Konstanz u.a.:
Stephansschule, St.-Stephans-Platz 21
Theodor-Heuss-Realschule, Zähringerplatz 1
Zeppelin-Gewerbeschule, Pestalozzistraße 1
Petershausen, Robert-Gerwig-Straße 12
Schule am Buchenberg, Sonnenbühlstr. 32

Hauptstelle Stockach

Hauptstraße 1, 78333 Stockach
Tel.: 0 77 71 / 93 81-0, Fax: 93 81-40
E-Mail: stockach@vhs-konstanz-singen.de

Veranstaltungsorte in Stockach u.a.:
Berufsschulzentrum, Conradin-Kreutzer-Str. 1
Goldäckerschule, Conradin-Kreutzer-Str. 3
Grund- und Hauptschule, Tuttlinger Str. 9-11
Nellenburggymnasium, Dillstraße 9
Realschule, Jahnweg 1
Altes Forstamt, Salmannsweilerstraße 1

Access 134
Achtsamkeit 54
Aerobic 67
Afro Gym 49, 65
Ägyptische Küche 78
Aktionstage Beruf & Qualifikation 137
Alpen 16
Alphabetisierung 27
Altgriechisch 115
Alzheimer 17, 73
Amerika 11
Android 130
Angebote für junge Mütter mit Baby 145
Antipasti 77, 78
Apple Macintosh 132
Arabisch 115
Ashtanga Yoga 57
Asiatische Küche 78
Asien 12
Aussprache 23
Autogenes Training 51
Ayurvedische Küche 79
Babysitterkurs 72, 145
Balance 59, 64
Bauchtanz 49
Bauernhof 20
Beckenbodengymnastik 58
Berufsziele 126
Betriebsbesichtigungen 17, 123
Betriebssysteme 131
Bewerbung 24, 127
Bewerbungsgespräch 24
Bhakti-kriya-Yoga 55
Bier & Braukunst 81
Bioenergie 19
Biografisches Arbeiten 14, 25
Bodyfit 63, 67
Bodyforming 63, 67
Bodystyling 67
Bodytoning 63
Bogenschießen 71
Bokwa Fitness® 67
Brauchtum 13, 15
Briefe 15
Brot backen 81
Brunch 76
Buchführung 128
Business Yoga 58
Cardio 67
CascadingStyleSheets 137
Chinesisch 116
Coaching 25
Cocktails 76
Computerschreiben 131, 147
Creative Suite 136
Curry 75, 80
Dänisch 116
Datenbanken 134
Demenz 17, 73
Dessert 78
Digitale Bildbearbeitung 135
Digitale Biographie 39, 135
Dozentenfortbildungen 125
Dreamweaver 137
Drittes Reich 11, 19
Drums Alive® 67
eBay 158
E-Book 13
EDV-Einzelcoaching 131
EDV-Kursberatung 131
Einbürgerung 85
Electronic Publishing 135
ElliptiGO 70
Entscheidungen 23, 26
Entspannung 51, 151
Ernährung 16, 72, 76
Ernährung vegan 72
Erster Weltkrieg 11
Esperanto 116
ETB®Tai Bo, 65
Euregio Seminare 75
European Power Stretch 65
European Spin Gym® 59
Excel 133
Existenzgründung 126
Exkursionen 19
Facebook 125
Fahrradfahren 69
Farsi 116
Fatburner 67
Feldenkrais® 52
Ferienkurse für Kinder 144
Finnisch 116
Fisch 76
Fit Mix 63
Fitness 63
Fitness mit Baby 64
Flamenco 47
FLEXI-BAR® 65
Flirten 23
Fotobuch 39, 135, 158
Französisch 101
Französisch für den Beruf 102
Französisch mit FLUSION 104
Frisuren 25
Führungen 17
Funktionsgymnastik 64
Fußreflexzonenmassage 52
Ganzkörpermobilisation 64
Gärten 17
Gebäck 80
Gedächtnistraining 27
Geflügel 77
Gelenkersatz 72
Gemüse 76
Geocache 70
Geschäftsbriefe 127
Geschichte 11
Geschichtsakademie 11
Gesellschaftstänze 46
Gespräche 7
Gesundheit 16
Gewichtsreduktion 69
Gewürze 75
Griechisch 116
Grillen 76, 80
Gymnastik & Prävention
Gymnastik & Prävention für Senioren 153
Hatha Yoga
Hatha Yoga für Senioren 152
Hatha Yoga für Kinder 143

Haus 22
Hausaufgaben 27
Hausaufgabenbetreuung 147
Haustiere 22
Hebräisch 116
Herzrhythmusstörungen 72
Hilal 49
Hindi 117
Historischer Tanz 49
Hochsensibilität 73
HTML 136
Ich beweg mich 60
Illustrator 136
Imageberatung 24
InDesign 136
Indien 16
Indische Küche 80
Indonesisch 117
Indonesische Küche 79
Indoor Cycling 69
Integraler Yoga 58
Internet 9, 15
Internet und E-Mail 158
Intonation 23
iPhone und iPad 129
Islam 7
Italienische Küche 78
Jakobsweg 15
Jan Hus 18
Japanisch 117
JavaScript 137
Judentum 13, 18
Jugendmusikschule + vhs 44
Karate
Karate Eltern-Kind 72
Käse 81
Kinderbackkurse 81
Kindercoaching 27
Kinderkochkurse 81
Kirchenführung 18
Klopfakupressur 52
Kochkurse 76
Kommunikation 24, 127
Konfliktmanagement 23, 24
Konstanz 18
Körperwahrnehmung 54
Krabbelgruppe 145
Kräuter 75

Kräuterwanderung 19, 75
Kroatisch 117
Kuchen 80
Kulinarische Highlights 17
Kurse in der Therme 49, 51, 53, 61, 65, 66, 68
Lachyoga 58
Länderkunde 15
Latein 117
Lebenslanges Lernen 26
Lehrgänge 123
Lernmethoden 27
Lesekreis 13
Lesungen 13
Libanesische Küche 78
Literatur 13
Lohn & Gehalt 128
Lyrik 14
Make-up 25
Make-upMake-up für reife Haut 155
Marketing 125
Massage 52
Mathematik 148
MBSR 54
Meditieren 54
Merengue 48
Mittelalter 18, 75
Mobilfunkstrahlung 9
Mode 24
Mountainbike 70
MS-Office 132
MySQL 135
Naher Osten 7
Neugriechisch 118
Niederländisch 118
Nordic Walking 69
Nordic Walking für Schwangere 69
Nordic Walking mit Baby 70
Nordic Walking nach der Rückbildung 70
Nudeln 76, 78
Office 2010 123
Online-Seminare 128
Open MTB map 70, 135
Ordnung 22
Orientalische Küche 78
Outfit & Styling
Outfit & Styling für Senioren 155
Outlook 134
Paarmassage 52
Partnerschaft 16, 72
Patientenverfügung 21
PC-Einstieg 158
PC-Grundlagen 132
Persisch 116
Philosophie 12
Photoshop 39, 135
Pilates 61
Pilates nach der Rückbildung 63
Piloxing® 65
Pilzwanderung 20
Pizza 78
Politik 12
Polnisch 118
Portugiesisch 119
PowerPoint 134
Power-Workout 65
Pralinen 80
Progressive Muskelrelaxation 51
Projektmanagement 127
Prüfungsvorbereitung Mathematik 148
Qigong 52
Qigong für Senioren 152
Raucherentwöhnung 72
Recht 21
Reiseberichte 15
Religion 12
Resilienz 17, 54, 73
Rhetorik 23, 127
Römer 11
Routenplanung fürs MTB 70
Rückbildung 58
Rückenfit 60
Rückenschule 58
Rumänisch 119
Russisch 119
Salsa 48
Samba 49
Schach 22, 26
Schokolade 80, 81
Schreibwerkstatt 14
Schwedisch 120
Schweiz 12
Schwimmlernkurse 143
Schwindelsymptome 72
Segeln 71
Segeln für Kinder 144
Selbstverteidigung 71
Selbstverteidigung für Mädchen 143
Semesterauftakt 7
Serbisch 120
Sevillanas 47
Skype 130
Smartphone 130, 158
Social Media 125
Soft Skills 25
Sorgerecht 22
Soziale Kompetenz 25
Soziale Netzwerke 9
Spanien 15
Spanisch A1 Auffrischung 113
Spanisch A2 114
Spanisch Auffrischung A2 114
Spanisch für den Beruf 111
Spanisch Konversation 114
Spanisch Reise und Urlaub 111
Spätmittelalter 11
Stadtführungen 18
Step Aerobic 67
Sterbehilfe 12
Steuererklärung 22
Stil 24
Stockach 19
Stolpersteine 18
Stress 22
Stressprävention 51, 151
Stretching 65
Studienreisen 21
Styling 24
Sushi 79
Sütterlin 13
Tablet 130
Taiji 53
Tanz 46
Tanzen für Senioren 154
Tapas 77
Testament 21
Thailändische Küche 79
Tumorprävention 73
Türkisch 120
Überlingen 19
Unterhalt 22
Vegane Ernährung 16
Vegan kochen 77, 80
Vegetarisch Kochen 77, 80
Verbraucherfragen 21
Vinyasa Yoga 57
Vorsorgevollmacht 21
Wanderungen 19
Webdesign 136
Wechseljahre 23
Weinprobe 75
Weinseminare 81
Weitere Sprachen 115
WhatsApp 131
Windows 7 132
Windows 8.1 131
Wirbelsäulengymnastik 58, 60
WirbelsäulengymnastikAusgleichsgymnastik 60
WirbelsäulengymnastikRückengymnastik 60
WirbelsäulengymnastikWirbelsäulengGymnastik für Mollige 60
WirbelsäulengymnastikWirbelsäulengymnastik für Senioren 153
Wirbelsäulengymnastik Wirbelsäulengymnastik nach Rosario 59
Wissenschaft 8
Word 133
Work-Life Balance 22
Yoga 61
Yoga in der Tradition von Iyengar 56
Zeitgeschichte 11, 12
Zeitzeugengespräch 12
Zertifikat Deutsch B1 85
Zumba®
Zumba®Zumba Fitness 68
Zumba®Zumba Gold 68
Zumba®Zumba Toning 68